ശ്രേയസ്

ഭാരതത്തിന്റെ ആദ്ധ്യാത്മികജ്ഞാനവും സാംസ്കാരികപൈതൃകവും പരിപോഷിപ്പിക്കുകയും പ്രചരിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന മഹദ്ഗ്രന്ഥങ്ങൾ, അവയുടെ മൂല്യവും വ്യക്തതയും ഒട്ടും ചോർന്നുപോകാതെതന്നെ, നൂതന സാങ്കേതികവിദ്യ ഉപയോഗിച്ച് പരിരക്ഷിക്കുകയും ജിജ്ഞാസുകൾക്ക് സൗജന്യമായി പകർന്നുകൊടുക്കുകയും ചെയ്യുക എന്ന ശ്രേയസ് ഫൗണ്ടേഷന്റെ ലക്ഷ്യ സാക്ഷാത്കാരമാണ് ശ്രേയസ് ഓൺലൈൻ ഡിജിറ്റൽ ലൈബ്രറി.

ഗ്രന്ഥശാലകളുടെയും ആദ്ധ്യാത്മിക പ്രസ്ഥാനങ്ങളുടെയും വ്യക്തികളുടെയും സഹകരണത്തോടെ കോർത്തിണക്കിയിരിക്കുന്ന ഈ ഓൺലൈൻ ലൈബ്രറിയിൽ അപൂർവ്വങ്ങളായ വിശിഷ്ടഗ്രന്ഥങ്ങൾ സ്കാൻചെയ്ത് മികവാർന്ന ചെറിയ പി ഡി എഫ് ഫയലുകളായി ലഭ്യമാക്കിയിരിക്കുന്നു. ഇവ കമ്പ്യൂട്ടറിലോ പ്രിന്റ് ചെയ്തോ എളുപ്പത്തിൽ വായിക്കാവുന്നതാണ്.

ശ്രേയസ് ഓൺലൈൻ ഡിജിറ്റൽ ലൈബ്രറിയിൽ ലഭ്യമായ ഗ്രന്ഥങ്ങൾ വ്യക്തിപരമായ ആവശ്യങ്ങൾക്കുവേണ്ടി സൗജന്യമായി ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്. എന്നാൽ വാണിജ്യപരവും മറ്റുമായ കാര്യങ്ങൾക്കായി ഇവ ദുരുപയോഗം ചെയ്യുന്നത് തീർച്ചയായും അനുവദനീയമല്ല.

ഈ ഗ്രന്ഥശേഖരത്തിന് മുതൽക്കൂട്ടായ ഈ പുണ്യഗ്രന്ഥത്തിന്റെ രചയിതാവിനും പ്രകാശകർക്കും നന്ദി രേഖപ്പെടുത്തുന്നു.

ശ്രേയസ് ഓൺലൈൻ ഡിജിറ്റൽ ലൈബ്രറിയെക്കുറിച്ചും ശ്രേയസ് ഫൗണ്ടേഷനെക്കുറിച്ചും കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ അറിയാനും പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ പങ്കാളിയാകാനും ശ്രേയസ് വെബ്സൈറ്റ് സന്ദർശിക്കുക.

http://sreyas.in

digitized by www.sreyas.in

നിത്യകർമ്മചന്ദ്രിക



ബ്രഹ്മശ്രീ:
സ്വാമി ആത്മാനന്ദഭാരതി

വില— 10 രൂപ

digitized by www.sreyas.in

നിത്യകർമ്മചന്ദ്രിക

രചയിതാ:-

ശ്രീമത് മഹാപ്രസാദ്
സ്വാമി ആത്മാനന്ദഭാരതി



പ്രകാശകർ:—

സദാനന്ദ പ്രസ്സ് (Regd)
സദാനന്ദപുരം പി. ഒ.
കൊട്ടാരക്കര.

പകർപ്പവകാശം സ്വായത്തം

6-ാം പതിപ്പ്

1996

വില— 10 രൂപ

digitized by www.sreyas.in

ഉപോദ്ഘാതം

ദുഃഖഭൂയിഷ്ഠമായ സംസാരസാഗരത്തിൽ, മറുകര കാണാതെ കിടന്നുഴലുന്ന മർത്ത്യജീവികളുടെ സർവ്വദുഃഖനിവൃത്തിക്കും സർവ്വാനന്ദപ്രാപ്തിക്കുംവേണ്ടി വിധിച്ചിട്ടുള്ള ആമ്നായരഹസ്യങ്ങളാകുന്ന ഈശ്വരാജ്ഞകളാകുന്ന മതതത്ത്വങ്ങരം. ഈ തത്ത്വങ്ങളെ ഏതെല്ലാം പ്രകാരത്തിൽ അറിഞ്ഞനുഷ്ഠിക്കുന്നതുകൊണ്ട് മനുഷ്യന് മനുഷ്യനായും, ദേവനായും, ഈശ്വരനായും, പരമാത്മാവായും തീരാൻ കഴിയുമോ അങ്ങനെയുള്ള അനുഷ്ഠാനപദ്ധതികളെ വേദത്തിൽ കർമ്മകാണ്ഡം, ഉപാസനാകാണ്ഡം, ജ്ഞാനകാണ്ഡം, എന്ന മൂന്നു മഹാവിഭാഗങ്ങളായി സവിസ്തരം പ്രതിപാദിച്ചിട്ടുണ്ട്. അതി ഗഹനവും അത്യന്ത വിസ്തൃതവുമായ ഇവയെ എല്ലാം അഭ്യസിച്ച് അനുഷ്ഠിക്കുക എന്നതു് ജീവനോപായാർത്ഥം നാനാവിധ ലൗകികവ്യാപാരങ്ങളിൽ ഏർപ്പെട്ടു കഴിഞ്ഞുപോരുന്ന സകല മനുഷ്യർക്കും ഒന്നുപോലെ സാദ്ധ്യമല്ലെന്നു കരുതി, ദീർഘായുഷ്മാന്മാരും മേധാവികളും ബ്രഹ്മനിഷ്ഠന്മാരും ആയ പുരാതന മഹർഷിപ്രവരന്മാർ തങ്ങളുടെ അനന്തകാലത്തെ ചിന്താപരിശ്രമങ്ങളുടെ ഫലമായി കണ്ടറിഞ്ഞിട്ടുള്ള ദിവ്യതത്ത്വങ്ങളെ, അൽപ്പായുസ്സുകളും മന്ദബുദ്ധികളും അൽപജ്ഞന്മാരുമായ നമുക്ക് പ്രാപ്യസ്ഥാനത്തെ ക്ലേശമെന്നിയേ പ്രാപിക്കത്തക്കവണ്ണം കരുണാപുരസ്സരം തെളിയിച്ചിട്ടുണ്ട്. ആ പദ്ധതികളിൽക്കൂടി നാം നിസ്സംശയബുദ്ധ്യാ സഞ്ചരിച്ച് വിശ്വാസപൂർവ്വം അനുഷ്ഠിക്കുന്നതായാൽ; അവർ നമുക്കായി നിർദ്ദേശിച്ചിട്ടുള്ള അത്യുൽകൃഷ്ടവും കൈവല്യസ്വരൂപവുമായ ആ പ്രാപ്യസ്ഥാനത്തെ നമുക്കും അനായാസേന പ്രാപിക്കാൻ കഴിയുന്നതാണു്.

digitized by www.sreyas.in

സനാതനധർമ്മമാകുന്ന ഹിന്ദുമതം ഇതരമതങ്ങളെപ്പോലെ കേവലം ഗ്രന്ഥമതമല്ല. അനാദികാലംതൊട്ട് ഇന്നുവരെയും അനുഷ്ഠാനരൂപമായിട്ടാകുന്നു അതിന്റെ വളർച്ചയും പ്രചാരവും. സംസ്കാരയുക്തരായ സർവ്വമനുഷ്യർക്കും ഒന്നുപോലെ അനുഷ്ഠിക്കുന്നതിനു അതു് അധികാരവും അവകാശവും നൽകിയിട്ടുണ്ടു്. എന്നാൽ, കേരളീയരുടെ ദുർഭാഗ്യം നിമിത്തം ഈ രീതി ഏവർക്കുമൊരുപോലെ ഗ്രഹിക്കുന്നതിനോ അനുഷ്ഠിക്കുന്നതിനോ ഇതഃപര്യന്തം സാധിച്ചിട്ടില്ല. ഇതിന്റെ കാരണം എന്താണെന്നു് പ്രത്യേകം പറയേണ്ടതില്ലല്ലോ?

ഉത്തരഭാരതത്തിലെ സംസ്ക്കാരയുക്തരായ ആചാര്യപ്രമുഖന്മാരുമായി, കഴിഞ്ഞ ഒരു വ്യാഴവട്ടക്കാലത്തെ സംസർഗ്ഗത്തിൽനിന്നു് സിദ്ധിച്ചിട്ടുള്ളതും, അനുഷ്ഠാനപൂർവ്വം അനുഭവിച്ചറിഞ്ഞിട്ടുള്ളതും ആയ വൈദികതത്ത്വരഹസ്യങ്ങൾ കേരളീയരായ പുണ്യാത്മാക്കൾക്കുകൂടി പ്രയോജനീഭവിക്കട്ടെ എന്നു കരുതിയാകുന്നു ഈ ഗ്രന്ഥനിർമ്മാണത്തിനു് ഒരുമ്പെട്ടിട്ടുള്ളതു്. ഋഷിപ്രോക്തവും, കേരളീയ ഹിന്ദുക്കൾക്കു് ഇതുവരെ ലഭിച്ചിട്ടില്ലാത്തതും ആയ ഇതിൽ പ്രതിപാദിച്ചിട്ടുള്ള അനുഷ്ഠാനപദ്ധതികളെ ദിനചര്യാക്രമത്തിൽ അനുഷ്ഠിച്ച് ചതുർവിധപുരുഷാർത്ഥങ്ങളേയും സാധിച്ച് കൃതാർത്ഥരായിത്തീരുന്നതിനു് സർവാന്തര്യാമി അനുഗ്രഹിക്കുമാറാകട്ടെ.

അവധൂതാശ്രമം,
സദാനന്ദപുരം,
1-8-1101.

രചയിതാ.

digitized by www.sreyas.in

നാലാം പതിപ്പിൻെറ പ്രസ്താവന.

ഈ ഗ്രന്ഥം 1101_ാമാണ്ടു് ആണു് ആദ്യമായി പ്രസിദ്ധപ്പെടുത്തിയതു്. 1103_ാമാണ്ടു് മൂന്നാം പതിപ്പു് അച്ചടിച്ചു. അതിനുശേഷം കഴിഞ്ഞ മുപ്പതു വർഷമായി ഈ പുസ്തകം ആവശ്യപ്പെട്ടുവന്നവരെ ഇച്ഛാഭംഗപ്പെടുത്തിവന്നിരുന്ന ന്യൂനത പരിഹരിക്കുന്നതിനായിട്ടാണു് ഇപ്പോഠം വീണ്ടും പ്രസിദ്ധപ്പെടുത്തുന്നതു്.

യഃ ശാസ്ത്രവിധിമുത്സൃജ്യ-വർത്തതേ_
കാമകാരതഃ
ന സ സിദ്ധിമവാപ്നോതി ന സുഖം_
ന പരാം ഗതിം
തസ്മാച്ഛാസ്ത്രം പ്രമാണം തേ_
കാര്യാകാര്യവ്യവസ്ഥിതൗ
ജ്ഞാത്വാ ശാസ്ത്രവിധാനോക്തം_
കർമ്മ കർത്തുമിഹാർഹസി.

—എന്ന ഭഗവദ്വാക്യങ്ങഠം, ശാസ്ത്രങ്ങഠംക്കു വിധേയരായിക്കഴിയുന്നവക്കു് സർവ്വ ശ്രേയസ്സുകളും, വിപരീതികഠംക്കു് അധോഗതിയും ഉണ്ടാകുമെന്നു് കാണിക്കുന്നു. അതിനാൽ നിത്യകർമ്മങ്ങളെപ്പററി ശാസ്ത്രവിധി എന്താണു് എന്നു് അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടതു എല്ലാ സനാതന ധർമ്മാനുയായികളുടേയും ആവശ്യമാണു്. ഈ വിഷയം ലഘുവായും സരളമായുമുള്ള രീതിയിൽ ഈ പുസ്തകത്തിൽ പ്രതിപാദിച്ചിട്ടുണ്ടു്.

digitized by www.sreyas.in

'ഇതിൽ വിവരിച്ചിട്ടുള്ള രീതിയിൽ നിത്യകർമ്മങ്ങൾ_ വിശേഷിച്ച് പ്രാതഃകൃത്യങ്ങൾ അനുഷ്ഠിച്ചുകഴിഞ്ഞാൽ പിന്നീട്, വയററുപിഴപ്പിനു് വേലചെയ്യാൻ സമയമെവിടെ?' എന്നൊരു ചോദ്യം ചിലരിൽനിന്നു് കേട്ടിട്ടുണ്ടു്. പുസ്തകം നോക്കുമ്പോൾ വലുതായി തോന്നുമെങ്കിലും അനുഷ്ഠിച്ചു് പരിചയം സിദ്ധിച്ചാൽ പ്രാതഃകൃത്യങ്ങൾക്കു് അരമണിക്കൂർ മതിയാകും. പ്രാരംഭത്തിൽ ഇരട്ടിസമയം എടുത്തെന്നുവരാം. ദിവസം ചെല്ലുന്തോറും സമയം കുറഞ്ഞുവരുന്നതായിരിക്കും.

ഈ പ്രസിദ്ധീകരണത്തിനു് ഉചിതമായ പ്രചാരം യഥാപൂർവ്വം സിദ്ധിക്കുമെന്നു് വിശ്വസിച്ചുകൊണ്ടു് ഇതിനെ ലോകസമക്ഷം സമർപ്പിച്ചുകൊള്ളുന്നു.

സദാനന്ദപുരം,
1_1_1133.

സദാനന്ദ പ്രസിദ്ധീകരണസംഘം

digitized by www.sreyas.in



നിത്യകർമ്മചന്ദ്രിക

പ്രാതഃ കൃത്യം

പുരുഷാർത്ഥങ്ങളേ, വിശേഷിച്ച് മോക്ഷം ലഭിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന എല്ലാ മനുഷ്യരും പരിപാവനമായ ബ്രാഹ്മമുഹൂർത്തത്തിൽ പതിവായി ഉണരേണ്ടതു് ആവശ്യമാകുന്നു. പ്രകൃതിതന്നെ ഈ വിഷയത്തിൽ നിഷ്ക്കർഷയായി നിർബ്ബന്ധിക്കുന്നുണ്ടെന്നുള്ളതിനു് പ്രകൃതിയുടെ സുകുമാര സൃഷ്ടികളായ പക്ഷിജാലങ്ങളും, പുഷ്പ ലതാദികളും ഉത്തമ ദൃഷ്ടാന്തങ്ങളാണു്. ബ്രാഹ്മമുഹൂർത്തത്തിൽ ഉണരുന്നവർ അരോഗദൃഢഗാത്രന്മാരായി, പ്രസന്നചിത്തന്മാരായി, ദീർഘായുഷ്മാന്മാരായി ഭവിക്കുന്നു. നേരേമറിച്ച് അപ്പോഴും ആലസ്യവശഗരായി കിടന്നുറങ്ങുന്നവരാകട്ടെ, രോഗികളും ദുഃഖിതന്മാരും ക്രമേണ പുണ്യം ക്ഷയിച്ചവരും ആയിത്തീരുന്നു. പ്രാതഃകാലമാണു് ഉറക്കത്തിനു പററിയ സമയമെന്നു് പറയുന്ന ഒരുവക അഭിനവ സിദ്ധാന്തങ്ങളോടു് ആർഷമതം അശേഷം അനുകൂലിക്കുകയോ, അവയെ അൽപ്പംപോലും ആദരിക്കയോ ചെയ്യുന്നില്ല.

ബ്രാഹ്മമുഹൂർത്തം ദേവന്മാരുടേയും പിതൃക്കളുടേയും സമാഗമസമയമാകയാൽ ശ്രേയസ്സിനെ_ആത്മശ്രേയസ്സിനെ കാംക്ഷിക്കുന്ന മനുഷ്യർ ആ അവസരത്തിൽ ഉണർന്നി

digitized by www.sreyas.in

രിക്കണമെന്നാണ് സനാതനധർമ്മശാസ്ത്രങ്ങൾ ഉപദേശിക്കുന്നതു്.

സൂര്യോദയത്തിനു മൂന്നേമുക്കാൽ നാഴികയ്ക്കു മുമ്പു് തുടങ്ങി സൂര്യോദയംവരെ (വെളുപ്പിനു് $4\frac{1}{2}$ മുതൽ 6 മണിവരെ) ഉള്ള സമയം ബ്രാഹ്മമുഹൂർത്തമാകുന്നു. *ഇതിൻെറ ആരംഭത്തിൽ നിയമമായി ഉണൎന്നു് വടക്കോ കിഴക്കോ മുഖമായി ശയ്യയിൽത്തന്നെ ഇരുന്നുകൊണ്ടു് താഴെപ്പറയുന്ന സ്തോത്രങ്ങളെ സാവധാനത്തിൽ ഉച്ചരിക്കുകയും, അവയുടെ അർത്ഥത്തെ ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം ചിന്തിക്കയും ചെയ്യേണ്ടതാകുന്നു.

*പ്രാതഃസ്മരാമി ഭവഭീതിമഹാർത്തിശാന്ത്യൈ
നാരായണം ഗരുഡവാഹനമബ്ജനാഭം
ഗ്രാഹാഭിഭൂത വരവാരണമുക്തിഹേതും
ചക്രായുധം തരുണവാരിജപത്രനേത്രം 1

* ബ്രാഹ്മമുഹൂർത്തത്തേപ്പററി അഭിപ്രായവ്യത്യാസങ്ങളുണ്ടു്. എങ്കിലും ഈ മതമാണു് ഭൂരിപക്ഷത്താൽ അംഗീകൃതവും യുക്തിയുക്തവും.

* ഭവഭയരൂപമാകുന്ന മഹാദുഃഖത്തിൻെറ ശാന്തിക്കായി, ഗരുഡവാഹനനും കമലനാഭനും ആയ നാരായണനെ പ്രാതഃകാലത്തിൽ ഞാൻ സ്മരിക്കുന്നു. കാമക്രോധാദിരൂപദുഷ്ടജലജന്തു (മുതല) വിൽനിന്നു് ഗജേന്ദ്രരൂപനായ ജീവൻെറ മുക്തിക്കു് ഹേതുഭൂതനും, വികസിതപത്മനേത്രനും ആയ ഭഗവാനെ ഞാൻ സ്മരിക്കുന്നു. 1.

digitized by www.sreyas.in

*പ്രാതഃസ്മരാമി ഗണനാഥമനാഥബന്ധും
സിന്ദൂരചൂർണ്ണപരിശോഭിതഗണ്ഡയുഗ്മം
ഉദ്ദണ്ഡവിഘ്നപരിഖണ്ഡന ചക്രദണ്ഡ
മാഖണ്ഡലാദി സുരനായകവൃന്ദവന്ദ്യം 2

പ്രാതഃസ്മരാമി ഖലു തൽസവിതുർവരേണ്യം
രൂപം ഹി മണ്ഡലമൃചോƒഥ തനുർയ്യജൂംഷി
സാമാനി യസ്യ കിരണാഃ പ്രഭവാദിഹേതും
ബ്രഹ്മാഹരാത്മക മലക്ഷ്യ മചിന്ത്യരൂപം. 3

---

* അനാഥബന്ധുവും, സിന്ദൂരത്താൽ ശോഭിതമായ ഗണ്ഡസ്ഥലങ്ങളോടും, പ്രചണ്ഡവിഘ്നങ്ങളെ ധ്വംസിക്കുന്നതിനു സമർത്ഥമായ ചക്രദണ്ഡങ്ങളോടും കൂടിയവനും, ഇന്ദ്രാദി ദേവഗണങ്ങളാൽ വന്ദിക്കപ്പെടുന്നവനും ആയ ഗണേശനെ ഞാൻ പ്രാതഃകാലത്തിൽ സ്മരിക്കുന്നു. 2

ഋഗ്വേദമാകുന്ന മണ്ഡലത്തോടും, യജുർവ്വേദമാകുന്ന ശരീരത്തോടും, സാമവേദമാകുന്ന കിരണങ്ങളോടുംകൂടി ജഗത്തിന്റെ സൃഷ്ടി സ്ഥിതി സംഹാരങ്ങൾക്കു കാരണഭൂതനായി, ബ്രഹ്മാവിന്റേയും വിഷ്ണുവിന്റേയും ശിവന്റേയും രൂപത്തിൽ, അചിന്ത്യനും ലക്ഷ്യഹീനനുമായി പ്രശോഭിക്കുന്ന ആ സൂര്യദേവന്റെ തേജസ്സിനെ ഞാൻ പ്രാതഃകാലത്തിൽ സ്മരിക്കുന്നു.

(ബ്രഹ്മാ ച അശ്ച ഹരശ്ച ബ്രഹ്മാഹരാഃ) 3

digitized by www.sreyas.in

പ്രാതഃ സ്മരാമി ശരദിന്ദുകരോജ്ജ്വലാഭാം
സദ്രത്നവൻമകരകുണ്ഡലഹാരഭൂഷാം,
ദിവ്യായുധോർജ്ജിതസുനീലസഹസ്രഹസ്താം
രക്തോത്പലാഭചരണാം ഭവതീം പരേശാം. 4

പ്രാതഃ സ്മരാമി ഭവഭീതിഹരം സുരേശം
ഗംഗാധരം വൃഷഭവാഹനമംബികേശം
ഖട്വാംഗ ശൂല വരദാഭയഹസ്തമീശം
സംസാരരോഗഹര മൌഷധമദ്വിതീയം 5

ബ്രഹ്മാ മുരാരി സ്ത്രിപുരാന്തകാരീ
ഭാനുഃശ്ശശീ ഭൂമിസുതോ ബുധശ്ച
ഗുരുശ്ച ശുക്രഃശ്ശനി രാഹുകേതവഃ
കുർവ്വന്തു സർവ്വേ മമ സുപ്രഭാതം. 6

ശരൽകാലചന്ദ്രികയ്ക്കൊത്ത ഉജ്ജ്വലതേജസ്സോടും, ഉത്തമരത്നയുക്ത മകരകുണ്ഡല ഹാരങ്ങളാകുന്ന ഭൂഷണങ്ങളോടും, ദിവ്യാസ്ത്രങ്ങളാൽ ശോഭിതങ്ങളായ സഹസ്രം കൈകളോടും, ചെന്താമരയ്ക്കു തുല്യമായ പാദങ്ങളോടും കൂടിയ ജഗദീശ്വരിയെ ഞാൻ പ്രാതഃകാലത്തിൽ സ്മരിക്കുന്നു. 4

ഭവഭയ നാശകനും, സുരേശനും, ഗംഗാധരനും, വൃഷഭവാഹനനും, ഉമാകാന്തനും; കട്ടുന്തടി, ശൂലം, വരദാനമുദ്ര, അഭയമുദ്ര, എന്നിവയുള്ള നാലു തൃക്കൈകളോടുകൂടിയവനും, സംസാരരോഗത്തിനു ഔഷധസ്വരൂപനും ആയ മഹേശ്വരനെ ഞാൻ പ്രാതഃകാലത്തിൽ സ്മരിക്കുന്നു. 5

ബ്രഹ്മാവു്, വിഷ്ണു, ശിവൻ, സൂര്യൻ, ചന്ദ്രൻ, ചൊവ്വ, ബുധൻ, ഗുരു, ശുക്രൻ, ശനി, രാഹു, കേതു എന്നീ നവഗ്രഹങ്ങളുടെ അധിഷ്ഠാതൃദേവതാഗണങ്ങൾ ഇവരെല്ലാവരും എനിക്കു് പ്രഭാതത്തെ മംഗളമാക്കിച്ചെയ്യട്ടെ. 6

digitized by www.sreyas.in

ഭൃഗുർവ്വസിഷ്ഠഃ ക്രതുരങ്ഗിരാശ്ച
മനുഃ പുലസ്ത്യഃ പുലഹശ്ച ഗൗതമഃ
ദാല്ഭ്യോ മരീചിശ്ച്യവനോഽഥ ദക്ഷഃ
കുർവ്വന്തു സർവ്വേ മമ സുപ്രഭാതം. 7

സനൽകുമാരശ്ച സനന്ദനശ്ച
സനാതനോഽപ്യാസുരി സിംഹളൗ ച,
സപ്തസ്വരാസ്സപ്ത രസാതലാനി
കുർവ്വന്തു സർവ്വേ മമ സുപ്രഭാതം. 8

അശ്വത്ഥാമാ ബലിർ വ്യാസോ
ഹനൂമാംശ്ച വിഭീഷണഃ.

ഭൃഗു, വസിഷ്ഠൻ, ക്രതു, അംഗിരസ്സ്, മനു, പുലസ്ത്യൻ, പുലഹൻ, ഗൗതമൻ, ദാല്ഭ്യൻ, മരീചി, ച്യവനൻ, ദക്ഷൻ എന്നീ മഹർഷിവൃന്ദങ്ങൾ എനിക്ക സുപ്രഭാതത്തെ നൽകട്ടെ.

സനൽകുമാരൻ, സനന്ദനൻ, സനാതനൻ, ആസുരി, സിംഹളൻ എന്നീ ബ്രഹ്മർഷിമാരും പതിന്നാലുലോകങ്ങളുടെ അധിഷ്ഠാതൃദേവതാഗണങ്ങളും എനിക്ക് സുപ്രഭാതത്തെ നൽകട്ടെ. (സ്വരഃ — സ്വഃ 'അവ്യയാദാപ്സുപഃ' എന്നതു് ആർഷമാകയാൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നില്ല ബഹുവചനം ആർഷം) 8

അശ്വത്ഥാമാ, ബലി, വ്യാസൻ, ഹനുമാൻ, വിഭീഷണൻ, കൃപാചാര്യൻ, പരശുരാമൻ ഇവർ ചിരഞ്ജീവിക.

digitized by www.sreyas.in

കൃപഃ പരശുരാമശ്ച
സപ്തൈതേ ചിരജീവനഃ 9

സപ്തൈതാൻ സംസ്മരേന്നിത്യം
മാർക്കണ്ഡേയ മഥാഷ്ടമം.
ജീവേദ്വർഷശതം സോ𝑓പി
സർവ്വവ്യാധിവിവർജ്ജിതഃ 10

അനന്തരം ഇപ്രകാരം ആത്മധ്യാനം ചെയ്യണം:—

അഹം ദേവോ ന ചാന്യോ𝑓സ്മി
ബ്രഹ്മൈവാഹം ന ശോകഭാക്.
സച്ചിദാനന്ദരൂപോ𝑓ഹം
നിത്യമുക്തസ്വഭാവവാൻ. 11

ഇതു് അല്പജ്ഞന്മാരായ അനധികാരികൾക്കു് ഗർവ്വ ഹേതുകമായേക്കാമെന്നുള്ളതിനാൽ, ഒരു മനുഷ്യൻ എന്ന നിലയിൽ തൻെറ അശക്തതയേയും താഴ്മയേയും ചുവടെ പറയുന്ന വാക്യങ്ങളാൽ പ്രസ്താവിക്കണം:—

ളാകുന്നു. ഇവരേയും മാർക്കണ്ഡേയമുനിയേയും സ്മരിക്കുന്നതിനാൽ നൂറു വർഷപര്യന്തം സർവ്വവ്യാധികളും നശിച്ചവനായി ജീവിക്കുന്നു. 9, 10.

ഞാൻ ദേവനല്ലാതെ മററാരുമല്ല. ഞാൻ നിശ്ചയമായും ബ്രഹ്മംതന്നെ. ദുഃഖിയല്ല. എൻെറ രൂപം സത്തും ചിത്തും ആനന്ദവുമാകുന്നു. ഞാൻ സർവ്വദാ മോചിച്ച സ്വഭാവത്തോടുകൂടിയവൻ (സ്വതന്ത്രൻ, ബദ്ധനല്ലാത്തവൻ) ആകുന്നു. 11

digitized by www.sreyas.in

ലോകേശ ചൈതന്യമയാദിദേവ
ശ്രീകാന്ത വിഷ്ണോ ഭവദാജ്ഞയൈവ.
പ്രാതഃ സമുത്ഥായ തവ പ്രിയാർത്ഥം
സംസാരയാത്രാമനുവർത്തയിഷ്യേ 12

ജാനാമി ധർമ്മം. ന ച മേ പ്രവൃത്തിർ-
ജ്ജാനാമ്യധർമ്മം ന ച മേ നിവൃത്തിഃ.
ത്വയാ ഹൃഷീകേശ ഹൃദിസ്ഥിതേന
യഥാ നിയുക്തോഽസ്മി തഥാ കരോമി 13

ഇത്രയും ഉച്ചരിച്ചശേഷം ശ്രീ ഗുരുദേവനെ നമസ്കരിക്കേണ്ടതാകുന്നു:—

സർവ്വലോകത്തിനും ഈശ്വരനായുള്ളോവേ, സർവ്വസാക്ഷിൻ, ആദിദേവ, ലക്ഷ്മീവല്ലഭാ, മഹാവിഷ്ണോ ഭവാന്റെ ആജ്ഞയനുസരിച്ച് അങ്ങയുടെ പ്രീതിക്കായിക്കൊണ്ടുമാത്രം, ഞാൻ രാവിലെ ഉണർന്നെഴുന്നേററു് എന്റെ സാംസാരികകർമ്മങ്ങളെ നടത്തുവാൻ ആരംഭിക്കുന്നു. 12

ധർമ്മം എന്താണെന്നു ഞാൻ അറിയുന്നുണ്ടു്; എന്നാൽ അതിൽ എനിക്കു് പ്രവൃത്തിയില്ല. അധർമ്മം എന്താണെന്നും ഞാൻ അറിയുന്നു; എന്നാൽ അതിൽ എനിക്കു നിവൃത്തിയും ഇല്ല. ഹേ, ഹൃഷീകേശാ! അങ്ങു് ഹൃദയത്തിൽ സ്ഥിതിചെയ്തിട്ടു് എങ്ങനെ നിയോഗിക്കുന്നുവോ അപ്രകാരത്തിൽ ഞാൻ ചെയ്യുന്നു.

digitized by www.sreyas.in

* ഗുരുർബ്രഹ്മാ ഗുരുർവ്വിഷ്ണുർ-
ഗ്ഗുരുർ ദ്ദേവോ മഹേശ്വരഃ.
ഗുരുസ്സാക്ഷാത് പരം ബ്രഹ്മ
തസ്മൈ ശ്രീ ഗുരവേ നമഃ 1

അഖണ്ഡമണ്ഡലാകാരം
വ്യാപ്തം യേന ചരാചരം.
തത്പദം ദർശിതം യേന
തസ്മൈ ശ്രീ ഗുരവേ നമഃ 2

അജ്ഞാനതിമിരാന്ധസ്യ
ജ്ഞാനാഞ്ജനശലാകയാ
ചക്ഷുരുന്മീലിതം യേന
തസ്മൈ ശ്രീ ഗുരവേ നമഃ. 3

---

* ബ്രഹ്മാവ്, വിഷ്ണു, മഹേശ്വരൻ ഇവർ ഗുരുതന്നെയാകുന്നു. ഗുരു, സാക്ഷാൽ പരമാത്മാവാകുന്നു. അങ്ങനെയുള്ള ഗുരുവിന്നു നമസ്കാരം. 1

അഖണ്ഡമണ്ഡലത്തിനു സദൃശമായി യാതൊരു ദേവൻ വ്യാപിച്ചിരിക്കുന്നുവോ, ആ തത്പദലക്ഷ്യമായ പരബ്രഹ്മത്തിൻെറ തത്ത്വത്തെ യാതൊരു മഹാൻ എനിക്കുപദേശിച്ചുവോ, അങ്ങനെയുള്ള ഗുരുദേവനെ ഞാൻ നമസ്കരിക്കുന്നു. 2

അജ്ഞാനമാകുന്ന തിമിരരോഗത്താൽ അന്ധനായ എൻെറ നേത്രങ്ങളെ ജ്ഞാനരൂപമായ അഞ്ജനശലാകകൊണ്ട് യാതൊരു മഹാത്മാവിനാൽ തുറക്കപ്പെട്ടുവോ ആ പരമഗുരുവിനെ ഞാൻ നമസ്ക്കരിക്കുന്നു. 3

digitized by www.sreyas.in

നമോഽസ്തു ഗുരവേ തസ്മൈ
ഇഷ്ടദേവസ്വരൂപിണേ
യസ്യ വാക്യാമൃതം ഹന്തി
വിഷം സംസാരസംജ്ഞകം. 4

മുകളിൽ പ്രസ്താവിച്ച എല്ലാ സ്തോത്രങ്ങളും ഉച്ചരിച്ചശേഷം അന്നേദിവസം ചെയ്യേണ്ട കർമ്മങ്ങളുടെ ശരിയായ ഒരു ക്രമം മനസ്സിൽ സങ്കൽപ്പിച്ചിട്ട് താഴെ പറയുന്ന പ്രാർത്ഥനാമന്ത്രങ്ങൾ ഉച്ചരിച്ച് വലതുകൈകൊണ്ട് ഭൂമി തൊട്ട് അഭിവാദനം ചെയ്യേണ്ടതാകുന്നു. യഥാ:—

* സമുദ്രവസനേ ദേവീ
പർവ്വതസ്തനമണ്ഡിതേ,
വിഷ്ണുപത്നി നമസ്തുഭ്യം
പാദസ്പർശം ക്ഷമസ്വ മേ!

യാതൊരു പുണ്യാത്മാവിന്റെ വചനാമൃതം സംസാരമാകുന്ന വിഷത്തെ നശിപ്പിക്കുന്നുവോ, ഇഷ്ടദേവസ്വരൂപനായ ആ സദ്ഗുരുവിന്ന് നമസ്ക്കാരം ഭവിക്കട്ടെ. 4

* സമുദ്രങ്ങളാകുന്ന വസ്ത്രത്തോടുകൂടിയവളായി, പർവ്വതങ്ങളാകുന്ന കുചങ്ങളെക്കൊണ്ട് അലങ്കരിക്കപ്പെട്ടവളായി, മഹാവിഷ്ണുവിന്റെ ഭാര്യയായിരിക്കുന്ന ഹേ ദേവീ, ഭവതിക്കു നമസ്കാരം! ഞാൻ കാലുകൊണ്ടു തൊടുന്നതു ദോഷമാകുന്നു. ആ അപരാധത്തെ ക്ഷമിക്കേണമേ. * 2 *

digitized by www.sreyas.in

അനന്തരം 'ഓം പ്രിയദത്തായൈ ഭുവേ നമഃ' എന്ന മന്ത്രത്താൽ ഭൂമിയെ തൊട്ടു നമിച്ചശേഷം പുരുഷൻ തൻെറ വലതുകാലും സ്ത്രീ ഇടതുകാലും ആദ്യമായി ഭൂമിയിൽ വച്ച് ശയ്യയിൽനിന്നും എഴുന്നേൽക്കണം.

മലമൂത്ര വിസർജ്ജനം.

മുകളിൽ പ്രതിപാദിക്കപ്പെട്ട അനുഷ്ഠാനങ്ങൾ നടത്തിയശേഷം വേണ്ടതു് മലമൂത്ര വിസർജ്ജനമാകുന്നു. മനുഷ്യർ കേവലം മൃഗങ്ങളെപ്പോലെ, ഇഷ്ടപ്പെടുന്നവിധത്തിൽ മലമൂത്രങ്ങളെ ത്യജിക്കാൻ പാടില്ല. മനുഷ്യരുടെ മലമൂത്രങ്ങൾ അത്യന്തം ദുഷിച്ചതും, ദുർഗ്ഗന്ധയുക്തവും ആകയാൽ വാസസ്ഥലങ്ങൾക്കു സമീപമായി ത്യജിക്കുന്നപക്ഷം ജല വായുക്കളെ ദുഷിച്ച നാനാവിധ രോഗങ്ങളെ ജനിപ്പിക്കുന്നതിനു കാരണമായിത്തീരുന്നു. ആകയാൽ ഗ്രാമത്തിൻേറയും നഗരത്തിൻേറയും കുറഞ്ഞതു് 100 ദണ്ഡു് ദൂരത്തിൽ പോയി വിസർജ്ജനം ചെയ്യേണ്ടതാണു്. ജീവിതോദ്ദേശമായ ആത്മജ്ഞാനത്തിനു മുഖ്യസാധനങ്ങളായ വൈദികസംസ്കാരങ്ങൾ സിദ്ധിച്ചിട്ടുള്ള ദ്വിജന്മാർ മലമൂത്രങ്ങളെ ത്യജിക്കുമ്പോൾ പൂണുനൂലിനെ വലതു ചെവിയിൽ എടുത്തു ചേർത്തുകൊള്ളേണ്ടതാണു്. അല്ലാത്തപക്ഷം അതു് അശുദ്ധമായിത്തീരുന്നതാണെന്നു് സ്മൃതികർത്താക്കന്മാർ സിദ്ധാന്തിക്കുന്നു.

വിസർജ്ജന നിയമങ്ങൾ.

1. പകലും സന്ധ്യകളിലും വടക്കു മുഖമായും, രാത്രി തെക്കു് മുഖമായും ഇരുന്നു് മലമൂത്ര വിസർജ്ജനം ചെയ്യേണ്ടതാകുന്നു.

digitized by www.sreyas.in

2. പെരുവഴിയിലോ, ജന്തുക്കരം അധിവസിക്കുന്ന മാളങ്ങളിലോ, നദിക്കരയിലോ, പർവ്വതാഗ്രത്തിലോ, കാററു്, അഗ്നി, സൂര്യൻ, ഗോക്കരം ഇവയ്ക്കും പുരോഹിതനും എതിരായോ, നില്ക്കയോ നടക്കയോ ചെയ്തുകൊണ്ടോ മലമൂത്രവിസർജ്ജനം ചെയ്തുകൂടാ.

3. വിസർജ്ജനസമയത്തു് കാറിത്തുപ്പുകയോ സംസാരിക്കുകയോ ചെയ്യരുതു്.

4. മലവിസർജ്ജനത്തിനു മുമ്പു് തലയും, ചെവിയും സാധിക്കുമെങ്കിൽ മൂക്കു്, വായു് ഇവയും വസ്ത്രത്താൽ മറച്ചുകൊള്ളണം.

5. മലമൂത്ര വിസർജ്ജനങ്ങരംക്കായി പോകുമ്പോരം ശൗചത്തിനാവശ്യമുള്ള ജലംകൂടി ഒരു പാത്രത്തിൽ കൊണ്ടുപോയി അല്പം അകലെ വച്ചിരിക്കുകയും വിസർജ്ജനാനന്തരം ശൗചം കഴിക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടതാണു്. ബഹുജനങ്ങരം സ്നാനപാനങ്ങരംക്കായി ഉപയോഗിക്കുന്ന നദി, കുളം മുതലായവയിൽ ശൗചം കഴിക്കുന്നതു് ഏററവും ധർമ്മവിരുദ്ധമാകുന്നു എന്നറിയണം.

ശൗചശേഷം ചെയ്യേണ്ടതു ശരീരശുദ്ധിയാണു്. മേദസ്സു്, രക്തം, ശുക്ലം, മജ്ജ, മൂത്രം, മലം ചെവിക്കായം, നഖത്തിലെ അഴുക്കു്, മൂക്കിലെ കഫം, കണ്ണുനീർ, കൺപീള, വിയപ്പു് ഇങ്ങനെ 12 വിധം അശുദ്ധികരം മനുഷ്യശരീരത്തിലുണ്ടു്. ഇയവിൽ ആദ്യത്തെ ആറും മണ്ണു്, ജലം ഇവകളെക്കൊണ്ടും, ശേഷമുള്ളവ ജലത്താൽ മാത്രവും ശുദ്ധിപ്പെടുത്തേണ്ടതാകുന്നു.

ശരീരശുദ്ധിക്രമം.

മൂത്രവിസർജ്ജനം ചെയ്താൽ കുറെ മണ്ണും ജലവുംകൊണ്ടു് ഗുഹ്യവും കൈകാലുകളും കഴുകി ശുദ്ധമാക്കുകയും

digitized by www.sreyas.in

മൂന്നു പ്രാവശ്യം വെള്ളം കവിഠംക്കൊണ്ടു് തുപ്പുകയും വേണം. മലവിസർജ്ജനമാണെങ്കിൽ, നെല്ലിക്കാപ്രമാണം മണ്ണുകൂട്ടി ജലത്താൽ മൂന്നു പ്രാവശ്യത്തിൽ കുറയാതെ ഗുദ ശൗചം കഴിക്കയും, അപ്രകാരംതന്നെ കൈകാലുകഠം രണ്ടുപ്രാവശ്യംവീതം കഴുകുകയും ചെയ്യണം. പിന്നീടു്, ശൗചത്തിനുപയോഗിച്ച പാത്രത്തിന്റെ അകവും പുറവും മണ്ണുകൊണ്ടു് വൃത്തിയായി തേച്ചുകഴുകി അതു നിറയെ വെള്ളമെടുത്തു ചുരുങ്ങിയതു് പത്തുതവണയെങ്കിലും കവിഠംക്കൊണ്ടു തുപ്പേണ്ടതാകുന്നു. തുപ്പുന്നതു് എപ്പോഴും ഇടതുവശത്തേക്കായിരിക്കണം. ശൗചത്തിനുപയോഗിക്കുന്ന മണ്ണു് നല്ലതും ശുദ്ധിയുള്ളതും ആയിരിക്കേണ്ടതാണു്. ചിതൽപുററു്, കരിമ്പാമ്പു് എന്നിവയുടെ മാളം, ഇതുകളിലെ മണ്ണു് വർജ്ജ്യമാകുന്നു. ഒരിക്കൽ ഉപയോഗിച്ചശേഷമുള്ള മണ്ണും, ജലവും പിന്നീടു് സ്വയം ഉപയോഗിക്കുന്നതും മററാളുകളുപയോഗിക്കുന്നതും അത്യന്തം നിഷിദ്ധമാണെന്നറിയേണ്ടതാണു്.

ദന്തധാവനം.

പല്ലുകളിലും ഊനുകളിലും പററിയിരിക്കുന്ന മലം രോഗജനകമാകയാൽ ശരീരാരോഗ്യത്തിനു് ദന്തധാവനം ഒഴിച്ചുകൂടാൻപാടില്ലാത്ത ഒരു കർമ്മമാകുന്നു. കാലത്തും വൈകുന്നേരവും, പല്ലു തേയ്ക്കേണ്ടതാണെന്നു് വൈദ്യശാസ്ത്രങ്ങഠം നിർബ്ബന്ധിക്കുന്നു. എങ്കിലും കാലത്തെ പല്ലുതേപ്പു് കുറേക്കൂടി പ്രധാനമായി കരുതേണ്ടതാണു്. എരുക്കു്, പേരാൽ, കരിങ്ങാലി, വേപ്പു്, ഉങ്ങു്, നീർമരുതു് എന്നിവയുടെ വേരോ, കമ്പോ മുറിച്ചെടുത്തു് അതിന്റെ ഒരററം ചതച്ചു് കിഴക്കോ വടക്കോ മുഖമായിരുന്നു് മൗനമായും സാവധാനമായും ഊനുകഠംക്കു് കേടുതട്ടാത്ത

digitized by www.sreyas.in

വിധം പല്ലുതേയ്ക്കേണ്ടതാകുന്നു. നമ്മുടെ നാടിന്റെ സ്ഥിതിക്കു് മാവില ഏററവും ഉത്തമമാണു്. നെല്ലുമിപോലെ പൊടിച്ച ഉമിക്കരിയും മദ്ധ്യമപക്ഷത്തിൽ ഉപയോഗിക്കാം. പല്ലുതേച്ചു കഴിഞ്ഞാൽ ഈർക്കിൽകൊണ്ടു നാക്കു് സാവധാനത്തിൽ വടിക്കണം. ഇതുനിമിത്തം വായിലെ അഴുക്കു്, ദുർഗന്ധം, അരുചി ഇവ നശിച്ചുപോകുന്നു. അനന്തരം നിർമ്മലവും ശീതളവുമായ ജലത്താൽ കവിംക്കൊണ്ടു തുപ്പണം, തന്മൂലം കഫം, ദാഹം, അഴുക്കു് ഇവ ഇല്ലാതാകുന്നു. അതിനുശേഷം വായിൽ വെള്ളം നിറച്ചുകൊണ്ടു് പ്രദക്ഷിണാകാരമായി മുഖം കഴുകുകയും, നാസാദ്വാരങ്ങളെ ശുചിയാക്കുകയും ചെയ്യണം. പല്ലുതേക്കുന്നതിനായി മരങ്ങളുടെ കൊമ്പോ വേരോ ഇലയോ എന്തെങ്കിലും എടുക്കുമ്പോഴും അതിനെ ഉപയോഗിക്കുമ്പോഴും താഴെപ്പറയുന്ന മന്ത്രം ഉച്ചരിക്കേണ്ടതാണു്.

* ആയുർബലം യശോ വർച്ചഃ
പ്രജാഃ പശു വസൂനി ച.
ബ്രഹ്മപ്രജ്ഞാഞ്ച മേധാഞ്ച
ത്വം നോ ദേഹി വനസ്പതേ.

പ്രാതഃസ്നാനം.

സൂര്യോദയത്തിനുമുമ്പു് നാലു നാഴികയും ഉദയത്തിനുശേഷം ഒന്നര നാഴികയും പ്രാതഃസ്നാനത്തിനുള്ള ഉത്തമകാലമാണു്.

---

* ഹേ വനസ്പതേ, ഞങ്ങൾക്കു് ദീർഘായുസ്സു് ബലം, യശസ്സു്, ബ്രഹ്മവർച്ചസ്സ്, ജ്ഞാനം, ഗ്രഹണധാരണാശക്തി എന്നിവകളെ നൽകുന്നതോടുകൂടി പ്രജകളേയും പശുക്കളേയും ധനത്തേയും നൽകണമേ.

digitized by www.sreyas.in

പ്രാതഃസ്നാനത്തിൽ എണ്ണ തേയ്ക്കുന്നതു് ഉചിതമല്ല. നദി, കുളം ഇവകളിൽ മുങ്ങിക്കുളിക്കുന്നതു് ആരോഗ്യപ്രദമാകുന്നു. ഇവയുടെ അഭാവത്തിൽ കോരി കുളിക്കുന്നതിനും വിരോധമില്ല. നദിയിലാണു് കുളിക്കുന്നതെങ്കിൽ ഒഴുക്കിനെതിരായും കുളം, കിണറു് ഇവകളിലാണെങ്കിൽ സൂര്യന്നഭിമുഖമായും നിന്നു് കുളിക്കേണ്ടതാകുന്നു. സ്നാനംചെയ്യുന്നതിനു മുമ്പു് ജലത്തിൽ മോതിരവിരൽകൊണ്ടു് ഒരു ചതുരശ്രഖണ്ഡം വരച്ചു് അതിൽ 'വം' എന്ന വരുണബീജത്തെ എഴുതിയശേഷം സൂര്യമണ്ഡലത്തിലുള്ള ഗംഗാനദി സപ്തതീർത്ഥങ്ങളെ—

"ഗംഗേ ച യമുനേ ചൈവ
ഗോദാവരി സരസ്വതി
നർമ്മദേ സിന്ധു കാവേരി
ജലേഽസ്മിൻ സന്നിധിം കുരു."

എന്ന മന്ത്രത്താൽ ആവാഹിച്ചു് ഓം നമോ നാരായണായ എന്നു ജപിച്ചുകൊണ്ടു് ഒരിക്കൽ മുങ്ങണം. കോരി കുളിക്കുന്നവർ ചെറിയ പാത്രത്തിൽ കോരിയെടുത്ത വെള്ളത്തിൽ മുമ്പോലെ വരുണബീജമെഴുതി തീർത്ഥങ്ങളെ ആവാഹിച്ചശേഷം ആ വെള്ളം തലയിലൊഴിക്കണം. പിന്നീടു് കുടുമ്മ അഴിച്ചിട്ടു് താഴെ കുറിക്കുന്ന മന്ത്രത്താൽ പശയുള്ളതും പരിശുദ്ധവും ആയ മണ്ണിനെ ശിരസ്സു് മുഖം തുടങ്ങി ശരീരത്തിലെല്ലാം തേയ്ക്കേണ്ടതാകുന്നു.

മന്ത്രം:—

"ഓം അശ്വക്രാന്തേ രഥക്രാന്തേ
വിഷ്ണുക്രാന്തേ വസുന്ധരേ
മൃത്തികേ ഹര മേ പാപം
യൻമയാ ദുഷ്കൃതം കൃതം."

digitized by www.sreyas.in

"ഉദ്ധൃതാസി വരാഹേണ
കൃഷ്ണേന ശതബാഹുനാ
ആരുഹ്യ മമ ഗാത്രാണി
സർവ്വപാപം പ്രമോചയ."

മണ്ണു തേച്ചശേഷം സ്നാനത്തിനുള്ള സങ്കല്പമന്ത്രം ചൊല്ലണം.

സങ്കല്പമന്ത്രം—

ഓം വിഷ്ണുരോം തത് സത്, ആദ്യ ശ്രീഭഗവതോ മഹാപുരുഷസ്യ വിഷ്ണോരാജ്ഞയാ പ്രവർത്തമാനസ്യ ആദ്യബ്രഹ്മണഃ ദ്വിതീയപരാർദ്ധേ ശ്വേതവരാഹകൽപേ വൈവസ്വതമന്വന്തരേ അഷ്ടാവിംശതിതമേ കലിയുഗേ പ്രഥമേ പാദേ ജംബുദ്വീപേ ഭാരതവർഷേ ഭാരതഖണ്ഡേ മേരോർദ്ദക്ഷിണപാർശ്വേ * ....ശകാബ്ദേ....സംവത്സരേ.... അയനേ....മാസി......പക്ഷേ......തിഥൗ ഗോത്രഃ...... നാമാ അഹം ശ്രീവിഷ്ണുപ്രീതികാമഃ അസ്മിൻ ജലേ സമസ്തപാപക്ഷയാർത്ഥം ആയുരാരോഗ്യൈശ്വര്യാഭിവൃദ്ധ്യർത്ഥം ചതുർവ്വിധപുരുഷാർത്ഥസിദ്ധ്യർത്ഥം പ്രാതഃസ്നാനം കരിഷ്യേ.

---

* സങ്കല്പത്തിനു കുത്തിട്ടിരിക്കുന്നിടത്തു് യോജിച്ച പദങ്ങൾ ചേർത്തുകൊള്ളണം. ആണ്ടു മാസം തീയതി മാറുന്നതുകൊണ്ടു് ഒരുപോലെയിരിക്കാൻ സാധിക്കാത്തതിനാലാണു് കുത്തിട്ടിരിക്കുന്നതു്. മേലും ഇങ്ങനെ കാൺക. സംസ്കൃതശബ്ദങ്ങൾതന്നെ ചേർക്കണമെന്നാകയാൽ, നിശ്ചയമില്ലാത്തവർ പരസഹായം തേടേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. പതിവായി സങ്കൽപ്പം ചെയ്യുന്നവരിൽനിന്നു് സഹായം ലഭിക്കാൻ പ്രയാസമുണ്ടാകാനിടയില്ല

digitized by www.sreyas.in

രോഗത്താലോ മററു വല്ല ഒഴിച്ചുകൂടാൻ പാടില്ലാത്ത കാരണങ്ങളാലോ കുളിക്കാൻ സാധിക്കാതെ വരുന്നപക്ഷം ഒരു മുണ്ടു് നനച്ചുപിഴിഞ്ഞു് ദേഹമാസകലം തുടച്ചു് ഇട ത്തെ കൈയിലോ ചെമ്പു്പാത്രത്തിലോ കുറെ ജലം എ ടുത്തു് ഗായത്രീമന്ത്രത്താലോ മാർജ്ജനത്തിനുപയോഗിക്കുന്ന ''ഓം ശന്ന ആപോ'' എന്നു തുടങ്ങിയ മന്ത്രങ്ങളാലോ പ്രോ ക്ഷണം ചെയ്യേണ്ടതാകുന്നു. അല്ലാത്തപക്ഷം,

1. 'ഉദ്ധൃതാസിവരാഹേണ....'എന്നു തുടങ്ങിയ മന്ത്രം ഉച്ചരിച്ചുകൊണ്ടു് പരിശുദ്ധമായ മണ്ണു് ദേഹത്തിൽ തേയ്ക്കു ന്നതായ 'ഭൗമ' സ്നാനത്തേയോ.

2. 'ഓം അഗ്നിരിതി ഭസ്മ, വായുരിതി ഭസ്മ....എന്നു തുടങ്ങിയ മന്ത്രം ജപിച്ചുകൊണ്ടു ഭസ്മലേപനം ചെയ്യുന്ന 'ആഗ്നേയ' സ്നാനത്തേയോ,

3. പശുക്കൂട്ടത്തിലുള്ള പശുക്കളുടെ കാലടികളിൽനി ന്നു പറന്നുവരുന്ന പൊടി ഏൽക്കുന്നതായ 'വായവ്യ' സ്നാ നത്തേയോ,

4. വെയിലുള്ളപ്പോഠം ഉണ്ടാകുന്ന മഴ ഏൽക്കുന്നതായ 'ദിവ്യ' സ്നാനത്തേയോ,

5. സർവ്വാഭീഷ്ടദനായിരിക്കുന്ന ശ്രീമഹാവിഷ്ണുവിനെ ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം 'ഓം നമോ നാരായണായ' എന്ന മന്ത്രം ജപി ച്ചുകൊണ്ടു് ധ്യാനിക്കുന്നതായ 'മാനസസ്നാനത്തേയോ ആചരിച്ചു് പരിശുദ്ധനാകാവുന്നതാണു്.

digitized by www.sreyas.in

തർപ്പണം.

കുളികഴിഞ്ഞശേഷം തോർത്താതെ, നാഭിയോളം വെള്ളത്തിൽ പൂർവ്വാഭിമുഖമായി നിന്നുകൊണ്ടു്* തർപ്പണത്തിനുള്ള സങ്കൽപ്പമന്ത്രം ഉച്ചരിക്കണം.

* നദി കുളം ഇവകളുടെ അഭാവത്തിൽ 'ഗൃഹത്തിൽ തന്നെ ഒരു പവിത്രസ്ഥാനത്തിലോ അഥവാ ദേവാലയത്തിലോ ഇരുന്നുകൊണ്ടു് തർപ്പണം കഴിക്കുക ഉചിതമാകുന്നു. വിധവകൾക്കും തർപ്പണം ചെയ്‌വാൻ അധികാരമുണ്ടു്. തർപ്പണത്താൽ പഞ്ചമഹായജ്ഞങ്ങളുടെ ഫലം സിദ്ധിക്കുന്നുണ്ടെന്നു് മേൽ സൂചിപ്പിച്ചിട്ടുള്ള മന്ത്രാർത്ഥങ്ങളിൽനിന്നു ഗ്രഹിക്കാവുന്നതാണു്.

മന്ത്രം:—

'ഓം വിഷ്ണുരോം തത്‌സദദ്യ....മാസി.......പക്ഷേ തിഥൗ........ഗോത്രഃ......നാമാ അഹം ശ്രീപരമേശ്വരപ്രീത്യർത്ഥം ദേവർഷി മനുഷ്യാദി തർപ്പണം കരിഷ്യേ.

അനന്തരം രണ്ടുകൈനിറച്ചു വെള്ളം കോരി * ദേവതീർത്ഥത്താൽ താഴെപ്പറയുന്ന മന്ത്രോച്ചാരണപൂർവ്വം ഓരോ പ്രാവശ്യം ജലം നൽകണം.

* കരതലത്തിൻെറ പല ഭാഗങ്ങൾക്കും പ്രത്യേകകർമ്മങ്ങൾക്കുള്ള ഉപയോഗം പ്രമാണിച്ചു വെവ്വേറെ പേരുകൾ സിദ്ധിച്ചിട്ടുണ്ടു്. പെരുവിരലിൻെറ ഉത്‌പത്തിസ്ഥാനമായ കരതലത്തിനു് ബ്രഹ്മതീർത്ഥമെന്നും, ചെറുവിരലിൻെറ ഉത്‌പത്തി സ്ഥാനത്തിനു് 'പ്രജാപതിതീർത്ഥ'മെന്നും, ചൂണ്ടുവിരൽ പെരുവിരൽ ഇവയുടെ ഇടയ്ക്കുള്ള ഭാഗത്തിനു് 'പിതൃതീർത്ഥ' മെന്നും പേർ.

digitized by www.sreyas.in

മന്ത്രം:—

ഓം ബ്രഹ്മാ തൃപ്യതാം
ഓം വിഷ്ണു സ്തൃപ്യതാം.
ഓം രുദ്രസ്തൃപ്യതാം,
ഓം പ്രജാപതിസ്തൃപ്യതാം.

ഓം രുദ്രവസ്വാദിത്യേന്ദ്രാദിദേവതാസ്തൃപ്യന്താം
ഓം ഭൃഗുമരീച്യാദിഋഷയസ്തൃപ്യന്താം*

പിന്നീട് ദക്ഷിണാഭിമുഖനായിനിന്നു് താഴെ കുറിക്കുന്ന മന്ത്രങ്ങളെ ഉച്ചരിച്ചുകൊണ്ടു് പിതൃ തീർത്ഥത്താൽ മുമ്മൂന്നുതവണ ജലം നൽകണം.

ഓം അഗ്നിഷ്വാത്താഃ പിതരസ്തൃപ്യന്താമേതദ്ദുദകം തേഭ്യഃ സ്വധാ.

ഓം സൗമ്യാഃ പിതരസ്തൃപ്യന്താമേതദ്ദുദകം തേഭ്യഃ സ്വധാ

ഓം ഹവിഷ്മന്തഃ	,,	,,	,,	,,
ഓം ഊഷ്മപാഃ	,,	,,	,,	,,
ഓം ശൗകാലിനഃ	,,	,,	,,	,,
ഓം ബർഹിഷദഃ	,,	,,	,,	,,
ഓം ആജ്യപാഃ	,,	,,	,,	,,

അനന്തരം കൈക്കുപ്പി സ്വകുടുംബത്തിലുള്ള പൂർവ്വന്മാരേ (പിതൃക്കളെ) ഇപ്രകാരം പറഞ്ഞു് ആവാഹിക്കണം:—

---

* തർപ്പണം കഴിക്കുമ്പോൾ ദേവ, ഋഷിതർപ്പണങ്ങൾക്കു് ഉപവീതിയും (സാധാരണ ധരിക്കാറുള്ളതുപോലെ പൂണുനൂൽ ധരിച്ചിട്ടും) പിതൃതർപ്പണം പ്രാചീനാവീതിയുമായി (സാധാരണയ്ക്കു് മറിച്ചു്, തോളുമാറി ധരിച്ചിട്ടും) ചെയ്യേണ്ടതാകുന്നു.

digitized by www.sreyas.in

'ഓം ആഗച്ഛന്തു മേ പിതരഃ
ഇമം ഗൃഹ്ണന്ത്വപോƒഞ്ജലിം.'

പിന്നീട്ട് കൈനിറച്ച് ജലം എടുത്ത് അതിൽ തിലം (എള്ള്) ഇട്ട്—

വിഷ്ണുരോം...........ഗോത്രഃ പിതാ................
ദേവസ്തൃപ്യതാം ഏതത് സ തിലഗംഗോ-
ദകം തസ്മൈ സ്വധാ.

ഈ മന്ത്രമുച്ചരിച്ചുകൊണ്ട് മൂന്നഞ്ജലി ജലം നൽക ണം. ഇപ്രകാരം അച്ഛന്റെ അച്ഛൻ, അച്ഛന്റെ മുത്തച്ഛൻ, അമ്മയുടെ അച്ഛൻ, മുത്തച്ഛന്റെ അച്ഛൻ എന്നിവർക്കും താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന ക്രമത്തിനു മൂന്നു് അഞ്ജലി ജലംവീതം നൽകേണ്ടതാകുന്നു.

അച്ഛന്റെ അച്ഛനു്:—

വിഷ്ണുരോം....ഗോത്രഃ പിതാമഹഃ....ദേവസ്തൃപ്യതാം; ഏതത് സ തിലഗംഗോദകം തസ്മൈ സ്വധാ.

അച്ഛന്റെ മുത്തച്ഛനു്:—

വിഷ്ണുരോം ഗോത്രഃ പ്രപിതാമഹഃ .... ദേവസ്തൃപ്യതാം; ഏതത് സ തിലഗംഗോദകം തസ്മൈ സ്വധാ.

അമ്മയുടെ അച്ഛനു്:—

വിഷ്ണുരോം ഗോത്രഃ മാതാമഹഃ........ദേവസ്തൃപ്യതാം; ഏതത് സ തിലഗംഗോദകം തസ്മൈ സ്വധാ.

അമ്മയുടെ മുത്തച്ഛനു്:—

വിഷ്ണുരോം...........ഗോത്രഃ പ്രമാതാമഹഃ........... ദേവസ്തൃപ്യതാം; ഏതത് സ തിലശംഗോദകം തസ്മൈ സ്വധാ.

digitized by www.sreyas.in

അമ്മയുടെ മുത്തച്ഛന്റെ അച്ഛന്ന്:—

വിഷ്ണുരോം................ഗോത്രഃ വൃദ്ധപ്രമാതാമഹഃ ദേവസ്തൃപ്യതാം; ഏതത് സ തിലഗംഗോദകം തസ്മൈ സ്വധാ.

അമ്മക്ക്:—

വിഷ്ണുരോം....ഗോത്രാ മാതാ....ദേവീ തൃപ്യതാം; ഏതത് സ തിലഗംഗോദകം തസ്യൈ സ്വധാ.

അച്ഛന്റെ അമ്മക്ക്:—

വിഷ്ണുരോം........ഗോത്രഃ പിതാമഹീ........ദേവീ തൃപ്യതാം; ഏതത് സതിലഗംഗോദകം തസ്യൈ സ്വധാ.

അച്ഛന്റെ മുത്തശ്ശിക്ക്:—

വിഷ്ണുരോം....ഗോത്രാ പ്രപിതാമഹീ........ദേവീ തൃപ്യതാം; ഏതത് സ തിലഗംഗോദകം തസ്യൈ സ്വധാ.

മേൽ പ്രസ്താവിച്ചപോലെ ജലം തർപ്പിച്ചശേഷം, മാതൃസംബന്ധമുള്ള പിതൃക്കൾക്കായി ഒരുതവണ ജലം നൽകേണ്ടതാകുന്നു.

അമ്മയുടെ അമ്മക്ക്:—

വിഷ്ണുരോം....ഗോത്രാ മാതാമഹീ....ദേവീ തൃപ്യതാം; ഏതത് സ തിലഗംഗോദകം തസ്യൈ സ്വധാ.

അമ്മയുടെ മുത്തശ്ശിക്ക്:—

വിഷ്ണുരോം.......ഗോത്രാ പ്രമാതാമഹീ......ദേവീ തൃപ്യതാം; ഏതത് സ തിലഗംഗോദകം തസ്യൈ സ്വധാ.

digitized by www.sreyas.in

അമ്മയുടെ മുത്തശ്ശിയുടെ അമ്മയ്ക്കു്:—

വിഷ്ണരോം........ഗോത്രാ വൃദ്ധപ്രമാതാമഹീ........ ദേവീതൃപ്യതാം; ഏതത് സ തിലഗംഗോദകം തസ്യൈ സ്വധാ.

ഇതിനുശേഷം മുതിപ്പെട്ട മററു പുരുഷന്മാരും സ്ത്രീകളുമായ പൂർവ്വൻമാർക്കു് (അമ്മാവൻ, അമ്മാവി, സഹോദരൻ, സഹോദരി മുതലായവർക്കു്) ഒരു തവണ ജലം നൽകണം.

അനന്തരം താഴെപ്പറയുന്ന വാക്യത്തെ ഉച്ചരിച്ചുകൊണ്ടു് മൂന്നുപ്രാവശ്യം ജലം തർപ്പിക്കണം.

ഓം നരകേഷു സമസ്തേഷു
യാതനാസു ച യേ സ്ഥിതാഃ
തേഷാമാപ്യായനായൈത–
ദ്ദീയതേ സലിലം മയാ.*

പിന്നീടു് താഴെപ്പറയുന്നപോലെ ഉച്ചരിച്ചുകൊണ്ടു് മൂന്നുതവണ ജലം തർപ്പിക്കണം.

ഓം യേ ബാന്ധവാ ƒബാന്ധവാ വാ
യേ ƒന്യജൻമനി ബാന്ധവാഃ
തേ തൃപ്തിമഖിലാം യാന്തു
യേ ചാസ്മത്തോയകാങ്ക്ഷിണഃx

---

* സമസ്ത നരകങ്ങളിലും, യാതനാശരീരങ്ങളിലും സ്ഥിതിചെയ്യുന്നവരായ പിതൃക്കളുടെ സകല കഷ്ടതകളും വേദനകളും, എന്നാൽ നൽകപ്പെടുന്ന ഈ ജലത്താൽ ശാന്തമാകട്ടെ.

x പൂർവ്വജന്മങ്ങളിലോ, ഈ ജന്മത്തിലോ ഉള്ള എന്റെ ബന്ധുക്കളും സ്നേഹിതന്മാരും, സമസ്ത ശത്രുക്കളും എന്നുവേണ്ട, എന്റെ കൈയ്യിൽനിന്നു ജലത്തെ ഇച്ഛിക്കുന്ന സകലരും തൃപ്തിയേയും സമാധാനത്തേയും പ്രാപിക്കട്ടെ,

digitized by www.sreyas.in

ഇതിനുശേഷം–

ഓം ആബ്രഹ്മസ്തംബപര്യന്തം
ജഗത് തൃപ്യതു.

എന്നുപറഞ്ഞു മൂന്നു ജലാഞ്ജലി നൽകണം.

പിന്നീട്:—

* ലതാ ഗുല്മേഷു വൃക്ഷേഷു
വർത്തന്തേ പിതരോ മമ,
തേഷാമാപ്യായനാർത്ഥന്തു
ഇദമസ്തു ശിഖോദകം.

എന്നഭിമന്ത്രിച്ച് തലമുടിയെ മുന്നോട്ടിട്ട് അതിൽ നിന്നു വലത്തുകരത്താൽ വെള്ളം പിഴിഞ്ഞൊഴിക്കേണ്ട താണ്.

അനന്തരം താഴെക്കുറിക്കുന്ന മന്ത്രം ഉച്ചരിച്ചുകൊണ്ട് ഉടുത്തിരിക്കുന്ന നനഞ്ഞവസ്ത്രം ഞെക്കിപ്പിഴിഞ്ഞ വെള്ളം ഭൂമിയിൽ വീഴ്ത്തേണ്ടതാകുന്നു.

ഓം യേ ചാസ്മാകം കുലേ ജാതാഃ
അപുത്രാ ഗോത്രിണോ മൃതാഃ
തേ തൃപ്യന്തു മയാ ദത്തം
വസ്ത്രനിഷ്പീഡനോദകം. X

---

* ലത, ഗുല്മം, വൃക്ഷം എന്നിവകളിൽ വസിക്കുന്ന എന്റെ പിതൃക്കളുടെ തൃപ്തിക്കായി ഞാൻ ശിഖോദകത്തെ നൽകുന്നു.

X എന്റെ കുലത്തിൽ പുത്രഹീനരായി മരിച്ചവരും ഗോത്രസംബന്ധമായ അടിയന്തിരങ്ങൾ നടത്തുന്നതിനു മുമ്പ് മരിച്ചവരും എല്ലാം എന്റെ വസ്ത്രത്തിൽനിന്നും നൽകപ്പെടുന്ന ഈ ജലത്താൽ തൃപ്തരാകട്ടെ. * 4 *

digitized by www.sreyas.in

'പിന്നീട് വലത്തുകൈയിൽ ജലം എടുത്തു്''

''അനേന ദേവർഷിപിതൃമാനവതർപ്പണേന
ശ്രീ ഭഗവാൻ നാരായണഃ പ്രീയതാം.''

എന്നുച്ചരിച്ച് ജലം താഴെ ഒഴിക്കണം. അനന്തരം തല കുനിച്ചു വന്ദിച്ചുകൊണ്ടു് പറയണം—

* 'ഓം പിതാ സ്വർഗ്ഗഃ പിതാ ധർമ്മഃ
പിതാ ഹി പരമം തപഃ.
പിതരി പ്രീതിമാപന്നേ
പ്രീയന്തേ സർവ്വദേവതാഃ.'

വസ്ത്രധാരണം

തർപ്പണം കഴിഞ്ഞശേഷം ഈറവസ്ത്രം മാററി സന്ധ്യാവന്ദനം ജപം മുതലായതു നടത്തുന്നതിനുവേണ്ടി പട്ടുവസ്ത്രമോ സാധിക്കാത്തപക്ഷം നനച്ചുണക്കിയ മുണ്ടോ ധരിക്കേണ്ടതാകുന്നു. ധരിക്കുന്നതു താഴെ കുറിക്കുന്ന നിയമങ്ങളോടുകൂടി വേണ്ടതാണു്.

കൈയിൽ സ്വല്പം ജലമെടുത്തു് ഉടുക്കാൻ കൊണ്ടു വച്ചിട്ടുള്ള നനച്ചുണക്കിയ വസ്ത്രത്തെ

''ശുചീ വോ ഹവ്യാ മരുതശ്ശുചീനാം
ശുചിം ഹി നോമ്യദ്ധ്വരം ശുചിഭ്യഃ.
ഋതേന സത്യമൃതസാപ ആയൻ
ശുചി ജന്മാനശ്ശുചയഃ പാവകാഃ.''

---

* സ്വർഗ്ഗവും അച്ഛൻതന്നെ, ധർമ്മവും തപസ്സും അച്ഛൻതന്നെ, അച്ഛൻെറ തൃപ്തി ലഭിച്ചു എങ്കിൽ എല്ലാ ദേവന്മാരും തൃപ്തന്മാരാകുന്നു.

digitized by www.sreyas.in

എന്ന മന്ത്രത്താൽ പ്രോക്ഷിച്ച ശുദ്ധപ്പെടുത്തിയശേഷം,

"ദേവസ്യ ത്വാ സവിതുഃ പ്രസവേƒശ്വിനോർ
ബാഹുഭ്യാം പൂഷ്ണോ ഹസ്താഭ്യാമാദദേ"

എന്ന മന്ത്രം ജപിച്ച് വസ്ത്രത്തെ കൈയിലെടുത്തിട്ട്–

"അവധൂതം രക്ഷോƒവധൂതാ അരാതയഃ"

എന്ന മന്ത്രത്താൽ നിവർത്തു കുടഞ്ഞശേഷം,

"ഉദുത്യം ജാതവേദസം ദേവം വഹന്തി കേതവഃ
ദൃശേ വിശ്വായ സൂര്യം"

എന്ന മന്ത്രത്താൽ ആദിത്യനായി കാണിച്ചുകൊണ്ട്,

"ആവഹന്തീ വിതന്വാനാ
കുർവ്വാണാ ചീരമാത്മനഃ
വസാംസി മമ ഗാവശ്ച
അന്നപാനേ ച സർവ്വദാ
തതോ മേ ശ്രിയമാവഹ."

എന്നു ജപിച്ച് വസ്ത്രം ധരിച്ചശേഷം മൂന്നുതവണ ആചമനം ചെയ്യേണ്ടതാകുന്നു.

ആചമനം

കിഴക്കോ വടക്കോ മുഖമായിരുന്ന്, വലതുകൈവിരലുകളെ കൂട്ടിച്ചേർത്ത് ഉള്ളംകൈ കുഴിഞ്ഞുവരത്തക്കവിധം പശുവിന്റെ കാതുപോലെയുള്ള ആകൃതിയിൽ നിവർത്തിപ്പിടിച്ചശേഷം ഒരു ഉഴുന്നുപയറിട്ടാൽ മുങ്ങത്തക്കവണ്ണമുള്ള ജലത്തെ ഉള്ളംകൈയിലെ കുഴിഞ്ഞഭാഗത്തെടുത്ത് പെരുവിരലിന്റെ മൂലഭാഗമായ ബ്രഹ്മതീർത്ഥത്താൽ മണി–

digitized by www.sreyas.in

ബന്ധത്തിൽക്കൂടി ശബ്ദം കേരംക്കാത്തവിധം മന്ത്രപൂർവ്വം പാനം ചെയ്യേണ്ടതാകുന്നു. മന്ത്രം:—

"ഓം കേശവായ നമഃ ഓം മാധവായ നമഃ
ഓം നാരായണായ നമഃ"

എന്നുച്ചരിച്ച് മൂന്നുതവണ ആചമനം ചെയ്തശേഷം താഴെ കാണിക്കുന്ന മന്ത്രത്താൽ വിഷ്ണുവിനെ സ്മരിക്കേണ്ടതാകുന്നു.

ഓം തദ്വിഷ്ണോഃ പരമം പദം
സദാ പശ്യന്തി സൂരയഃ.
ദിവീവ ചക്ഷുരാതതം.

ഓം വിഷ്ണുഃ, ഓം വിഷ്ണുഃ, ഓം വിഷ്ണുഃ.

ആചമനം ചെയ്തശേഷം ജലം തൊട്ട്,

1. പെരുവിരലിന്റെ മൂലത്താൽ രണ്ടുപ്രാവശ്യം വലത്തുനിന്ന് ഇടത്തോട്ടും ഇടത്തുനിന്ന് വലത്തോട്ടും ചുണ്ടുകരം തുടയ്ക്കണം.

2. മൂന്നു മദ്ധ്യവിരലുകളും ചേർത്ത് വായെ സ്പർശിക്കുക.

3. പെരുവിരൽ, ചൂണ്ടോന്നിവിരൽ ഇവയാൽ മൂക്കിനെ സ്പർശിക്കുക.

4. പെരുവിരൽ, മോതിരവിരൽ ഇവയാൽ കണ്ണുകളെ സ്പർശിക്കുക.

5. പെരുവിരൽ, ചെറുവിരൽ ഇവയാൽ കാതുകളെ സ്പർശിക്കുക.

6. പെരുവിരൽ, മദ്ധ്യവിരൽ ഇവയാൽ തോളുകളെ സ്പർശിക്കുക.

7. ചെറുവിരലാൽ നാഭിയെ സ്പർശിക്കുക.

digitized by www.sreyas.in

8. പെരുവിരലൊഴിച്ചുള്ള നാലു വിരലുകളാലും മാർവ്വിനെ സ്പർശിക്കുക.

9. അഞ്ചു് വിരലുകളുംകൂട്ടി ശിരസ്സിനെ സ്പർശിക്കുകയും ചെയ്യുക.

ചുരുക്കിപ്പറയുന്നതായാൽ ശരീരത്തിലെ എല്ലാ പ്രധാന സ്ഥാനങ്ങളേയും ബാഹ്യമായി ശുദ്ധി ചെയ്യുന്നതു കൂടാതെ മേൽപറഞ്ഞ വഴികളിൽ Personal magnetism എന്ന കാന്തശക്തിയെ ഉണർത്തുകയാകുന്നു ആചമനത്തിന്റെ രഹസ്യം.

ഭസ്മധാരണം

വലതുകൈകൊണ്ടു് ഭസ്മമെടുത്തു് ഇടത്തെ ഉള്ളങ്കെയ്യിൽവച്ചു് മോതിരവിരലുകൊണ്ടു് പരത്തി ഒരു ത്രികോണംവരച്ചു് 'ഓം' എന്നു നടുവിൽ എഴുതി വലതുകൈവിരലുകരംകൊണ്ടു മൂടി–

'ഓം അഗ്നിരിതി ഭസ്മഃ വായുരിതി ഭസ്മഃ ജലമിതി ഭസ്മഃ സ്ഥലമിതി ഭസ്മഃ വ്യോമേതി ഭസ്മ; സർവ്വം ഹ വാ ഇദം ഭസ്മഃ മന ഏതാനി ചക്ഷൂംഷി ഭസ്മാനി'
എന്നു ജപിച്ചശേഷം വീണ്ടും–

'ഓം സദ്യോജാതായ നമഃ ഓം വാമദേവായ നമഃ
ഓം അഘോരായ നമഃ ഓം തത്പുരുഷായ നമഃ
ഓം ഈശാനായ നമഃ.'

എന്നു പഞ്ചബ്രഹ്മമന്ത്രത്താൽ അഭിമന്ത്രിച്ചിട്ടു്, വലതുകൈയിൽ ജലമെടുത്തു് ഗംഗയാണെന്നു ഭാവിച്ചു് ഭസ്മത്തിൽ ഒഴിച്ചു് രണ്ടുകൈയും ചേർത്തു് കുഴച്ചു്

digitized by www.sreyas.in

'ഓം നമശ്ശിവായ' എന്ന പഞ്ചാക്ഷരമന്ത്രത്താലോ *'ത്ര്യായുഷം ജമദഗ്നേഃ' എന്നു തുടങ്ങിയ മന്ത്രത്താലോ ലലാടം തൊട്ടുള്ള സ്ഥാനങ്ങളിൽ ത്രിപുണ്ഡ്രം ധരിച്ചുകൊള്ളേണ്ടതാകുന്നു.

ശിഖാബന്ധം

ഗായത്രി ജപിച്ചുകൊണ്ടോ അഥവാ താഴെ കുറിക്കുന്ന മന്ത്രമുച്ചരിച്ചുകൊണ്ടോ ശിഖാബന്ധം ചെയ്യേണ്ടതാകുന്നു. (കുടുമ കെട്ടേണ്ടതാകുന്നു.)

"ബ്രഹ്മവാണീ സഹസ്രാണി
ശിവവാണീ ശതാനി ച.
വിഷ്ണോർന്നാമസഹസ്രേണ
ശിഖാബന്ധം കരോമ്യഹം."

കുടുമ കെട്ടിയശേഷം വീണ്ടും ആചമനംചെയ്തിട്ട് പുരുഷസൂക്തം മുതലായ സ്തോത്രങ്ങളെ ഉച്ചരിക്കേണ്ടതാകുന്നു.

പുരുഷസൂക്തം

സഹസ്രശീർഷാ പുരുഷഃ
സഹസ്രാക്ഷസ്സഹസ്രപാത്
സ ഭൂമിം വിശ്വതോ വൃത്വാ
അത്യതിഷ്ഠദ്ദശാംഗുലം 1

---

* ത്ര്യായുഷം ജമദഗ്നേഃ കശ്യപസ്യ ത്ര്യായുഷം യദ് ദേവാനാം ത്ര്യായുഷം തൻമേ അസ്തു ത്ര്യായുഷം.

digitized by www.sreyas.in

പുരുഷ ഏവേദം സർവ്വം
യദ്ഭൂതം യച്ച ഭാവ്യം
ഉതാമൃതത്വസ്യേശാനോ
യദന്നേനാതിരോഹതി 2

ഏതാവാനസ്യ മഹിമാ
അതോ ജ്യായാംശ്ച പൂരുഷഃ
പാദോഽസ്യ വിശ്വാ ഭൂതാനി
ത്രിപാദസ്യാമൃതം ദിവി 3

ത്രിപാദൂർദ്ധ്വ ഉദൈത് പുരുഷഃ
പാദോഽസ്യേഹാഭവത് പുനഃ
തതോ വിഷ്വങ്വ്യക്രാമത്
സാശനാനശനേ അഭി 4

തസ്മാദ്വിരാഡജായത
വിരാജോ അധിപൂരുഷഃ
സ ജാതോഽത്യതിരിച്യത
പശ്ചാദ്ഭൂമിമധോ പുരഃ 5

യത് പുരുഷേണ ഹവിഷാ
ദേവാ യജ്ഞമതന്വതഃ
വസന്തോ അസ്യാസീദാജ്യം
ഗ്രീഷ്മ ഇധ്മഃ ശരദ്ധവിഃ 6

സപ്താസ്യാസൻ പരിധയഃ
ത്രിഃ സപ്ത സമിധഃ കൃതാഃ
ദേവാ യദ്യജ്ഞം തന്വാനാഃ
അബധ്നൻ പുരുഷം പശും 7

digitized by www.sreyas.in

തം യജ്ഞം ബർഹിഷി പ്രൗക്ഷൻ
പുരുഷം ജാതമഗ്രതഃ.
തേന ദേവാ അയജന്ത
സാദ്ധ്യാ ഋഷയശ്ച യേ 8

തസ്മാദ്യജ്ഞാത് സർവഹുതഃ
സംഭൃതം പൃഷദാജ്യം
പശൂംസ്താംശ്ചക്രേ വായവ്യാ-
നാരണ്യാൻ ഗ്രാമ്യാശ്ച യേ. 9

തസ്മാദ്യജ്ഞാത് സർവഹുതഃ
ഋചസ്സാമാനി ജജ്ഞിരേ
ഛന്ദാംസി ജജ്ഞിരേ തസ്മാ-
ദ്യജുസ്തസ്മാദജായത 10

തസ്മാദശ്വാ അജായന്ത
യേ കേചോഽഭയാദതഃ
ഗാവോ ഹ ജജ്ഞിരേ തസ്മാ-
ത്തസ്മാജ്ജാതാ അജാവയഃ 11

യത്പുരുഷം വ്യദധുഃ
കതിധാ വ്യകൽപയൻ
മുഖം കിമസ്യ കൗ ബാഹൂ
കാ ഊരൂ പാദാ ഉച്യതേ

ബ്രാഹ്മണോഽസ്യ മുഖമാസീത്
ബാഹൂ രാജന്യഃ കൃതഃ
ഊരൂ തദസ്യ യദ്വൈശ്യഃ
പദ്ഭ്യാം ശൂദ്രോ അജായത 13

digitized by www.sreyas.in

ചന്ദ്രമാ മനസോ ജാത–
ശ്ചക്ഷോസ്സൂര്യോ അജായത
മുഖാദിന്ദ്രശ്ചാഗ്നിശ്ച
പ്രാണാദ്വായുരജായത 14

നാഭ്യാ ആസീദന്തരീക്ഷം
ശീർഷ്ണോ ദ്യൗസ്സമവർത്തതഃ
പദ്ഭ്യാം ഭൂമിർദ്ദിശഃ ശ്രോത്രാ–
ത്തഥാ ലോകാനകൽപയൻ 15

വേദാഹമേതം പുരുഷം മഹാന്തം
ആദിത്യവർണ്ണം തമസസ്തു പാരേ
സർവാണി രൂപാണി വിചിത്യ ധീരഃ
നാമാനി കൃത്വാഭിവദന്യദാസ്തേ 16

ധാതാ പുരസ്താദ്യമുദാജഹാരഃ
ചക്രുഃ പ്രവിദ്വാൻ പ്രദിശശ്ചതസ്രഃ
തമേവം വിദ്വാനമൃത ഇഹ ഭവതി
നാന്യഃ പന്ഥാ അയനായ വിദ്യതേ 17

യജ്ഞേന യജ്ഞമയജന്ത ദേവ
സ്താനി ധർമ്മാണി പ്രഥമാന്യാസൻ
തേഹ നാകം മഹിമാനസ്സചന്തേ
യത്ര പൂർവ്വേ സാദ്ധ്യാസ്സന്തിദേവാഃ 18

പ്രാണായാമം

സകല വൈദികകർമ്മങ്ങളും ഉപാസനകളും പ്രാണായാമപുരസ്സരം ആരംഭിക്കപ്പെടണമെന്ന് വിധിച്ചിരിക്കുന്നു. പ്രാണായാമം നാഡികളിലുള്ള അശുദ്ധികളെ നീക്കി

* മന്ത്രങ്ങളുടെ സ്വരങ്ങളും സസ്വരം ഉച്ചരിക്കുന്നതു് കേട്ടു മനസ്സിലാക്കേണ്ടതുണ്ട്.

digitized by www.sreyas.in

മനസ്സിനെ ഏകാഗ്രപ്പെടുത്തുന്നതിൽ സഹായിക്കുന്നു. ഏകാഗ്രചിത്തത്തോടെ അനുഷ്ഠിക്കപ്പെടുന്ന കർമ്മോപാസനകൾക്ക് മഹത്തായ ശക്തി ലഭിക്കുന്നുണ്ട്. ആകയാൽ നിത്യകർമ്മങ്ങളുടെ കൂട്ടത്തിൽ പ്രാണായാമത്തിന് ഒരു മുഖ്യസ്ഥാനം നൽകിയിരിക്കുന്നു. പരിശുദ്ധമായ ഒരു സ്ഥലത്ത് കൃഷ്ണമൃഗം, പുലി, കടുവാ ഇവയിലൊന്നിന്റെ തോൽ കുശ, കമ്പളം ഇവയിലേതെങ്കിലും ഒന്നു വിരിച്ച് ഒരാസനത്തിൽ കിഴക്കോ വടക്കോ മുഖമായിരുന്ന് പ്രാണായാമം അനുഷ്ഠിക്കേണ്ടതാകുന്നു. ശരീരത്തിന്റെ ചലനത്താൽ പ്രാണനും, തദ്വാരാ മനസ്സും ചലിക്കുന്നു. ആകയാൽ ശാരീരികചലനത്തെ നിറുത്തുന്നതിനായിട്ട് 'സിദ്ധം പദ്മം' എന്നീ ആസനങ്ങളിലൊന്നിൽ ശരീരത്തെ ബന്ധിച്ച് ശിരസ്സ്, കഴുത്ത്, ദേഹം ഇവകളെ ശരിയാക്കി നിവർന്നിരുന്ന് പ്രാണായാമം ചെയ്യേണ്ടതാകുന്നു.

ഇതിന് പൂരകം, കുഭകം, രേചകം എന്ന മൂന്ന് അംഗങ്ങൾ ഉണ്ട്. തള്ളവിരൽ, മോതിരവിരൽ ഇവയെക്കൊണ്ട് രണ്ടു നാസാരന്ധ്രങ്ങളേയും ആദ്യമായി അടച്ചിട്ട് തള്ളവിരലിനെ വിടുർത്തി വലത്തുമൂക്കിൽക്കൂടി ശ്വാസത്തെ ഉള്ളിലോട്ട് വലിച്ചുകയററുന്നതു് 'പൂരകവും', പൂരിപ്പിച്ച ഉടൻതന്നെ വീണ്ടും വലതുദ്വാരത്തെ തള്ളവിരൽ കൊണ്ടു് അടച്ചു ശ്വാസത്തെ പുറമേ കളയാതെ അടക്കിനിത്തുന്നതു് 'കുംഭകവും', അടക്കിയ പ്രാണനെ മോതിരവിരൽ വിടർത്തി സാവധാനമായി ഇടതുദ്വാരത്തിൽക്കൂടി പുറമേ കളയുന്നതു രേചകവും' ആകുന്നു. ശ്വാസത്തെ കയററുന്നതും പുറമേ വിടുന്നതും ഇഷ്ടംപോലെ പാടില്ല. ഇതിനു ചില പ്രത്യേക നിയമങ്ങൾ ഉണ്ടു്. പൂരിപ്പിക്കുന്നതിന്റെ നാലിരട്ടി കുംഭിക്കയും രണ്ടിരട്ടി രേചിക്കയും വേണം. അതായതു രണ്ടു മാത്ര പൂരിക്കയാണെങ്കിൽ എട്ടു മാത്ര കുംഭി

digitized by www.sreyas.in

ക്കയും നാലു മാത്ര രേചിക്കയും വേണം. ഇവിടെ 'മാത്ര' എന്നു പറയപ്പെടുന്നതു് കൈവിരൽകൊണ്ടു് കാൽമുട്ടിനെ ദ്രുതഗതിയിലോ സാവധാനത്തിലോ അല്ലാതെ ക്രമമായ രീതിയിൽ തലോടിയിട്ടു് പെരുവിരലിനേയും മദ്ധ്യവിര ലിനേയും കൂട്ടി ഒന്നു ഞൊടിക്കുന്ന കാലത്തോളം ഉള്ള സമയമാണെന്നു് പ്രത്യേകം ധരിച്ചിരിക്കേണ്ടതാകുന്നു. പൂരക കുംഭക രേചകങ്ങളുടെ മാത്ര അല്പംകൊണ്ടു് തുടങ്ങി ക്രമേണ വദ്ധിപ്പിക്കേണ്ടതാണു്.

സന്ധ്യാവിധി

സ്നാനം, തർപ്പണം, വസ്ത്രധാരണം, ഭസ്മധാരണം, സൂക്തപഠനം മുതലായവ കഴിഞ്ഞശേഷം സന്ധ്യാവന്ദനം തുടങ്ങേണ്ടതാകുന്നു മറ്റെല്ലാ കർമ്മങ്ങളിലും പ്രധാനം സന്ധ്യാവന്ദനമാകയാൽ നിത്യാനുഷ്ഠാനങ്ങളിൽ ഒഴിച്ചുകൂടാത്തതാണു്.

കൈകാൽ കഴുകി ശുദ്ധപ്പെടുത്തി–

'ഓം അച്യുതായ നമഃ ഓം അനന്തായ നമഃ
ഓം ഗോവിന്ദായ നമഃ.'

എന്നുച്ചരിച്ചു് ആചമനംചെയ്തശേഷം സങ്കൽപ്പം ചെയ്യുക:—

ശ്രീ വിഷ്ണുർവ്വിഷ്ണുരോം തത്സദദ്യ അനാദ്യനന്ത കാലാന്തർഗ്ഗതേ ബ്രഹ്മണോദ്വിതീയ പരാർദ്ധേ ശ്രീ ശ്വേതവരാഹകൽപേ വൈവസ്വതമന്വന്തരേ അഷ്ടാവിംശതിതമേ കലിയുഗേ പ്രഥമചരണേ അനന്തകോടിബ്രഹ്മാണ്ഡാഭ്യന്തരേ അസ്മിൻ ബ്രഹ്മാണ്ഡേ ജംബുദ്വീപേ ഭാരതഖണ്ഡേ ശ്രീ പരശുരാമക്ഷേത്രേ *........ ശകാബ്ദേ അയനേ

digitized by www.sreyas.in

....മാസേ....പക്ഷേ.....തിഥൗ.....വാസരേ........ഗോത്രോത് പന്നഃ....നാമാഹം മമോപാത്ത ദുരിതക്ഷയദ്വാരാ ശ്രീപര മേശ്വരപ്രീത്യർത്ഥം പ്രാതഃ (മദ്ധ്യാഹ്ന/സായം) സന്ധ്യാ മുപാസിഷ്യേ.

സ്നാനം ചെയ്‌വാൻ സാധിക്കാതെവരുന്നപക്ഷം സങ്കല്പം ചൊല്ലിയശേഷം താഴെ കാണിക്കുന്ന മന്ത്രങ്ങളാൽ മാർജ്ജനം (ജലത്തെ ശരീരത്തിൽ പ്രോക്ഷിക്കുക) ചെയ്താൽ മതിയാകുന്നതാണ്.

ഓം ആപോ ഹി ഷ്ഠാ മയോഭുവഃ
താ ന ഊർജ്ജേ ദധാതന
മഹേ രണായ ചക്ഷസേ
യോ വശ്ശിവതമോ രസഃ
തസ്യ ഭാജയതേഹ നഃ
ഉശതീരിവ മാതരഃ
തസ്മാ അരങ്ഗമാമ വഃ.

എന്നു ജപിച്ച് ശിരസ്സിലും,

യസ്യ ക്ഷയായ ജിന്വഥ.

എന്നു ജപിച്ച് പാദങ്ങളിലും,

ആപോ ജനയഥാ ച നഃ.

എന്നു വീണ്ടും ശിരസ്സിലും പ്രോക്ഷിച്ചശേഷം

ഓം ഭൂർഭുവസ്സുവഃ.

എന്ന് ദേഹത്തിൽ പ്രോക്ഷിക്കേണ്ടതാകുന്നു.

മാർജ്ജനത്തിനുശേഷം സന്ധ്യാവന്ദനത്തിനുള്ള പ്രാ ണായാമം അനുഷ്ഠിക്കേണ്ടതാണ്.

---

* മുമ്പറഞ്ഞ പ്രകാരം യഥായോഗ്യം പൂരിപ്പിക്കുക.

digitized by www.sreyas.in

യഥാ:—

ഓംകാരസ്യ ബ്രഹ്മാ ഋഷിർഗായത്രീ ഛന്ദോഽഗ്നിർ ദേവതാ ശുക്ലോ വർണ്ണഃ സർവ്വകർമ്മാരംഭേ വിനിയോഗഃ

സപ്തവ്യാഹൃതീനാം പ്രജാപതി ഋഷിർഗായത്ര്യുഷ്ണി ഗന്നുഷ്ടുബ്ബൃഹതീപങ്ക്തി സ്ത്രിഷ്ടുബ്ജഗത്യ ച്ഛന്ദാംസി അഗ്നി – വായു – സൂര്യ–വരുണ–ബൃഹസ്പതീന്ദ്ര വിശ്വേ ദേവാദേവതാഃ, പ്രാണായാമേ വിനിയോഗഃ.
ഓം ഗായത്ര്യാവിശ്വാമിത്രഋഷിർഗായത്രീ ഛന്ദഃ സവിതാ ദേവതാ പ്രാണായാമേ വിനിയോഗഃ

എന്നുച്ചരിച്ചശേഷം തന്റെ ചുററിലും മണ്ഡലാകാരമായി ജലം ധാരയായൊഴിച്ച് ഈ ധാരയെ അഗ്നിമയമായ ചുവരാണെന്നു ഭാവിച്ചശേഷം വലത്തെ അംഗുഷ്ഠത്താൽ വലതുനാസികാദ്വാരത്തെ അടച്ച് ഇടത്തെ നാസികാദ്വാരത്താൽ വായുവിനെ ഉള്ളിലേക്കു വലിക്കുന്നതോടുകൂടി നാഭിദേശത്തിൽ രക്തവർണ്ണനും, ചതുർമ്മുഖനും, രുദ്രാക്ഷമാല കമണ്ഡലു എന്നിവയെ ധരിച്ച രണ്ടു കൈകളോടുകൂടിയവനും, ഹംസവാഹനത്തിൽ ആരൂഢനും ആയ ബ്രഹ്മാവിനെ ധ്യാനിച്ചിട്ട് താഴെ കാണിക്കുന്ന മന്ത്രം ജപിക്കേണ്ടതാകുന്നു.

ഓം ഭൂഃ ഓം ഭുവഃ ഓം സ്വഃ ഓം മഹഃ ഓം ജനഃ ഓം തപഃ ഓം സത്യം.

ഓം തത്സവിതുർവ്വരേണ്യം
ഭർഗ്ഗോദേവസ്യ ധീമഹി
ധിയോയോനഃ പ്രചോദയാത്,
ഓം ആപോ ജ്യോതീരസോഽമൃതം ബ്രഹ്മ
ഭൂർ ഭുവഃ സ്വരോം.

digitized by www.sreyas.in

അനന്തരം ഇടതുനാസികയെ മോതിരവിരൽകൊണ്ടും ചെറുവിരൽകൊണ്ടും അടച്ചിട്ട് ശ്വാസത്തെ ഉള്ളിൽ നിറുത്തി കുംഭിച്ച്

ഓം ഭൂഃ ഓം ഭുവഃ ഓം സ്വഃ ഓം മഹഃ ഓം ജനഃ
ഓം തപഃ ഓം സത്യം.

ഓം തത്സവിതുർവ്വരേണ്യം
ഭർഗ്ഗോ ദേവസ്യ ധീമഹി
ധിയോ യോ നഃ പ്രചോദയാത്
ഓം ആപോ ജ്യോതീരസോഽമൃതം ബ്രഹ്മ
(ഭൂർഭുവഃ സ്വരോം.

എന്ന മന്ത്രം ജപിച്ചുകൊണ്ട് നീലോത്പലദളപ്രഭനും, ചതുർഭുജനും, ശംഖചക്രഗദാപദ്മഹസ്തനും, ഗരുഡാസനാരൂഢനും ആയ ശ്രീകേശവനെ ഹൃദയത്തിൽ ധ്യാനിക്കേണ്ടതാകുന്നു.

പിന്നീട് തള്ളവിരലിനെ വിടുർത്തി വലതുമൂക്കിൽ കൂടി ശ്വാസത്തെ സാവധാനത്തിൽ കളഞ്ഞിട്ട് (രേചിച്ചിട്ട്) ഇടതുമൂക്കിനെ അടച്ചുകൊണ്ട്,

ഓം ഭൂഃ ഓം ഭുവഃ ഓം സ്വഃ ഓം മഹഃ ഓം ജനഃ
ഓം തപഃ ഓം സത്യം.

ഓം തത്സവിതുർവ്വരേണ്യം
ഭർഗ്ഗോ ദേവസ്യ ധീമഹി
ധിയോ യോ നഃ പ്രചോദയാത്
ഓം ആപോ ജ്യോതീരസോഽമൃതം ബ്രഹ്മ
(ഭൂർഭുവഃ സ്വരോം.

എന്ന മന്ത്രം ജപിക്കുന്നതോടുകൂടി ശ്വേതവർണ്ണനും, ദ്വിഭുജനും, ത്രിശൂല ഡമരുകരനും, അർദ്ധചന്ദ്രവിഭൂഷിതനും,

digitized by www.sreyas.in

ത്രിനേത്രനം വൃഷഭസ്ഥനം ആയ ശംഭുവിനെ ധ്യാനി ക്കേണ്ടതാകുന്നു.

ധ്യാനാനന്തരം വീണ്ടും വിരലുകളെ വിടുത്തി താഴെ പറയുന്ന മന്ത്രമുച്ചരിച്ചുകൊണ്ടു് രാവിലത്തെ ആചമനം കഴിക്കേണ്ടതാകുന്നു.—

സൂര്യശ്ചമേതി മന്ത്രസ്യ ബ്രഹ്മാ ഋഷിഃ പ്രകൃതിഃ ഛന്ദഃ ആപോ ദേവതാ ആചമനേ വിനിയോഗഃ.

ഓം സൂര്യശ്ച മാമന്യുശ്ച മന്യുപതയശ്ച മന്യുകൃതേഭ്യഃ പാപേഭ്യോ രക്ഷന്താം, യദ്രാത്ര്യാ പാപമകാർഷം മനസാ വാചാ ഹസ്താഭ്യാം പദ്ഭ്യാമുദരേണ ശിശ്നാ, രാത്രിസ്ത ദവലുമ്പതു. യത് കിഞ്ച ദുരിതം മയി, ഇദമഹം മാമമൃത യോനൗ സൂര്യേ ജ്യോതിഷി പരമാത്മനി ജുഹോമി സ്വാഹാ.

മദ്ധ്യാഹ്നാചമനമന്ത്രം

ആപഃ പുനന്ത്വിതി മന്ത്രസ്യ വിഷ്ണുരൃഷിരനുഷ്ടു പ്ഛന്ദ ആപോ ദേവതാ ആചമനേ വിനിയോഗഃ

ഓം ആപഃ പുനന്തു പൃഥിവീം പൃഥിവീ പൂതാ പുനാതു മാം, പുനാതു ബ്രഹ്മണസ്പതിർ ബ്രഹ്മപൂതാ പുനാതുമാം യദുച്ഛിഷ്ടമഭോജ്യം യദ്വാദുശ്ചരിതം മമ, സർവ്വം പുനന്തു മാ മാപോഽസതാം ച പ്രതിഗ്രഹം സ്വാഹാ.

എന്നു ജപിച്ച് ആചമിക്കണം

സായംകാല ആചമനമന്ത്രം

അഗ്നിശ്ചമേതി മന്ത്രസ്യ രുദ്ര ഋഷിഃ പ്രകൃതിഃഛന്ദ ആപോ ദേവതാ ആചമനേ വിനിയോഗഃ

digitized by www.sreyas.in

ഓം അഗ്നിശ്ചമാ മന്യുശ്ച മന്യുപതയശ്ച മന്യുകൃതേഭ്യഃ പാപേഭ്യോ രക്ഷന്താം യദഹ്നാ പാപമകാഷം, മനസാ വാചാ ഹസ്താഭ്യാം പദ്ഭ്യാമുദരേണ ശിശ്നാ അഹസ്തദവലുമ്പതു യത്കിഞ്ച ദുരിതംമയി, ഇദമഹം മാമമൃതയോനൗ സത്യേ ജ്യോതിഷി പരമാത്മനി ജുഹോമി സ്വാഹാ.

എന്നു ജപിച്ച് ആചമനം ചെയ്യണം.

പുനർമ്മാർജ്ജനം

അനന്തരം ഏഴുപ്രാവശ്യം ശിരസ്സിൽ ജലം പ്രോക്ഷിച്ച് പുനർമ്മാജ്ജനം കഴിക്കണം. ഇതു് താഴെപ്പറയുന്ന മന്ത്രങ്ങളുടെ ഓരോ ഭാഗം ഓരോ പ്രാവശ്യം ഉച്ചരിച്ചുകൊണ്ടു് വേണ്ടതാകുന്നു. എട്ടാമത്തെ മന്ത്രത്താൽ ഭൂമിയിൽ ജലം പ്രോക്ഷിക്കയും, ഒമ്പതാമത്തേതുകൊണ്ടു് വീണ്ടും മൂന്നു തവണ ശിരസ്സിൽ പ്രോക്ഷിക്കയും ചെയ്യേണ്ടതാണു്.

ആപോ ഹിഷ്ഠേത്യാദി ഋക്ത്രയസ്യ സിന്ധുദ്വീപ ഋഷിഃ ഗായത്രീ ഛന്ദഃ ആപോ ദേവതാ മാജ്ജനേ വിനിയോഗഃ.

1. ഓം ആപോ ഹി ഷ്ഠാ മയോ ഭുവഃ
2. ഓം താ ന ഊജ്ജേ ദധാതന.
3. ഓം മഹേ രണായ ചക്ഷസേ.
4. ഓം യോ വഃ ശിവതമോ രസഃ.
5. ഓം തസ്യ ഭാജയതേഹ നഃ.
6. ഓം ഉശതീരിവ മാതരഃ.
7. ഓം തസ്മാ അരം ഗമാമ വഃ.
8. ഓം യസ്യ ക്ഷയായ ജിന്വഥഃ
9. ഓം ആപോ ജനയഥാ ചനഃ.

digitized by www.sreyas.in

അഘമർഷണം

പുനർമ്മാർജ്ജനത്തിനുശേഷം വേണ്ടതു് അഘമർഷണമാകുന്നു. വലത്തു കൈയിൽ കുറെ ജലം എടുത്തു നാസികയുടെ അഗ്രഭാഗത്തിൽ പിടിച്ചുകൊണ്ടു്,

ഋതം ച സത്യഞ്ചേതി മന്ത്രസ്യാഘമർഷണ ഋഷിര നുഷ്ടുപ്ഛന്ദോ ഭാവവൃത്തോ ദേവതാ അശ്വമേധാവഭൃതേ വിനിയോഗഃ

ഓം ഋതം ച സത്യഞ്ചാഭിധ്യാത്തപസോ∫ധ്യജായത തതോ രാത്ര്യജായത തതഃ സമുദ്രോ∫ർണ്ണവഃ, സമുദ്രാദർണ്ണവാദധി സംവത്സരോ∫ജായത, അഹോരാത്രാണി വിദധദ്വിശ്വസ്യ മിഷതോ വശീ, ഓം സൂര്യ്യചന്ദ്രമസൗ ധാതാ യഥാപൂർവ്വമകൽപയത്, ദിവഞ്ച പൃഥിവീഞ്ചാന്തരീക്ഷമഥോ സ്വഃ —എന്നീ മന്ത്രംകൊണ്ടു് അഘമഷ്ണം ചെയ്യേണ്ടതാകുന്നു. ഇതിൻെറ രീതി:— വലത്തുകൈയിലുണ്ടായിരുന്ന ജലത്തെ (പ്രാണായാമക്രമം അനുസരിച്ചു് വലത്തു നാസികാദ്വാരത്തെ അടച്ചിട്ടു്) ഇടത്തുനാസികയാൽ ഘ്രാണിച്ചശേഷം കുംഭകം ചെയ്യുന്നതോടുകൂടി മനസ്സുകൊണ്ടു് അഘമർഷണമന്ത്രം ജപിക്കണം. അനന്തരം വലത്തുനാസികാദ്വാരാ ദേഹസ്ഥിതപാപസമൂഹം പുറമേ പോകുന്നു എന്നു സങ്കല്പിച്ചു് രേചകദ്വാരാ ജലത്തിൽ നിക്ഷേപിക്കയും, ആ ജലത്തെ ഇടത്തുഭാഗത്തുള്ള ഭൂമിയിൽ ബലമായി ഒഴിക്കേണ്ടതുമാകുന്നു.

സൂര്യോപസ്ഥാനം

കൈകറ ഉയർത്തിക്കൊണ്ടു് താഴെ കാണിക്കുന്ന മന്ത്രങ്ങറ സൂര്യ്യസ്തുതിയായി ഉച്ചരിക്കണം. ഇതു് ഉപ്പുകുററി

digitized by www.sreyas.in

താഴെ തൊടാതെ കാൽവിരലുകറം ഊന്നി നിന്നുകൊണ്ടോ, അല്ലെങ്കിൽ ഒററക്കാലിൽ നിന്നുകൊണ്ടോ, സൂര്യനെ നോക്കി ചുററിക്കൊണ്ടോ കഴിവുപോലെ ആചരിക്കണം. അനന്തരം സൂര്യനെ സാഷ്ടാംഗം വീണു നമസ്കരിക്കേണ്ടതാകുന്നു.

ഓം ഉദ്വത്യമിത്യസ്യപ്രസ്കണ്വ ഋഷിഃ ഗായത്രീ ഛന്ദഃ സൂര്യോ ദേവതാ സൂര്യോപസ്ഥാനേ വിനിയോഗഃ

ഓം ഉദ്വ ത്യം ജാതവേദസം
ദേവം വഹന്തി കേതവഃ
ദൃശേ വിശ്വായ സൂര്യം. 1

ഓം ചിത്രമിത്യസ്യ കൗത്സ ഋഷിസ്ത്രിഷ്ടുപ് ഛന്ദഃ സൂര്യോ ദേവതാ സൂര്യോപസ്ഥാനേ വിനിയോഗഃ.

ഓം ചിത്രം ദേവാനാമുദഗാദനീകം
ചക്ഷുർമ്മിത്രസ്യ വരുണസ്യാഗ്നേഃ
ആപ്രാദ്യാവാപൃഥിവീ അന്തരിക്ഷം
സൂര്യ ആത്മാ ജഗതസ്തസ്ഥുഷശ്ച

തച്ചക്ഷുർദേവഹിതം പുരസ്താച്ഛുക്രമുച്ചരത്. പശ്യേമ ശരദശ്ശതം ജീവേമ ശരദശ്ശതം നന്ദാമ ശരദശ്ശതം മോദാമ ശരദശ്ശതം ഭവാമ ശരദശ്ശതം ശൃണവാമ ശരദശ്ശതം പ്രബ്രവാമ ശരദശ്ശതമജിതാസ്സ്യാമ ശരദശ്ശതം ജ്യോക് ച സൂര്യം ദൃശേ 3.

ഗായത്രീമന്ത്രം

മുൻവിവരിച്ച അനുഷ്ഠാനങ്ങറംക്കശേഷം ഗായത്രീജപം ആരംഭിക്കേണ്ടതാകുന്നു. ഇതിന് ആറംഗങ്ങളുണ്ട്. അവയുടെ പൗർവാപര്യം താഴെ ചേർക്കുന്നു.

digitized by www.sreyas.in

1. ഗായത്ര്യാവാഹനം. 2. ഋഷിന്യാസം. 3. ഷഡംഗന്യാസം. 4. ധ്യാനം. 5. ജപം. 6. നമസ്കാരവും സമർപ്പണവും

1. ആവാഹനം

ഇരുകരങ്ങളേയും കൂപ്പിക്കൊണ്ടു് ഇങ്ങനെ ഉച്ചരിക്കണം:—

ആയാഹീത്യസ്യ വിശ്വാമിത്ര ഋഷിർ ഗ്ഗായത്രീഛന്ദഃ സവിതാ ദേവതാ ജപോപനയനേ വിനിയോഗഃ

ഓം ആയാഹി വരദേ ദേവി
ത്ര്യക്ഷരേ ബ്രഹ്മ വാദിനി
ഗായത്രി ഛന്ദസാം മാതർ-
ബ്രഹ്മയോനി നമോഽസ്തുതേ!

2. ഋഷിന്യാസം

അനന്തരം ഋഷിന്യാസം ചെയ്യണം. ഇതു് ശിരസ്സു്, വായു്, വക്ഷസ്സു് എന്നിവയെ വിശ്വാമിത്രൻ, ഗായത്രി, സാവിത്രി എന്നിവക്കായി സങ്കല്പിച്ചുകൊടുത്തു് താഴെപ്പറയുന്ന മന്ത്രമുച്ചരിച്ചുകൊണ്ടു് മേൽപറഞ്ഞ അംഗങ്ങളിൽ വലതു കൈവിരലുകറംകൊണ്ടു് സ്പർശിക്കയാകുന്നു.

ശിരസി വിശ്വാമിത്രഋഷയേ നമഃ
മുഖേ ഗായത്രീഛന്ദസേ നമഃ
ഹൃദി സവിത്രേ ദേവതായൈ നമഃ

3. ഷഡംഗന്യാസം

അനന്തരം താഴെ പറയുന്ന മന്ത്രങ്ങളുച്ചരിച്ചുകൊണ്ടു് ഹൃദയം, ശിരസ്സു്, ശിഖ, കവചം, നേത്രത്രയം, കരതലകര

digitized by www.sreyas.in

പൃഷ്ഠം എന്നീ അംഗങ്ങളിൽ ഷഡംഗന്യാസം ചെയ്യണം.

ഓം ഹൃദയായ നമഃ
ഓം ഭൂഃ ശിരസേഃ സ്വാഹാ
ഓം ഭുവഃ ശിഖായൈ വഷട്
ഓം സ്വഃ കവചായ ഹും
ഓം ഭൂർഭുവഃസ്വഃ നേത്രത്രയായ വൗഷട്
ഓം ഭൂർഭുവഃ സ്വഃ കരതലകരപൃഷ്ഠാഭ്യം
അസ്ത്രായ ഫട്.

ഇപ്രകാരം അംഗന്യാസം ചെയ്തശേഷം മൂന്നുതവണ കൈകൊട്ടി ദിഗ്ബന്ധം (ഭൂതാവേശങ്ങൾ ഉണ്ടാകാതിരിക്കുന്നതിനുവേണ്ടി എല്ലാ ദിക്കുകളേയും ബന്ധിക്കുക) ചെയ്യേണ്ടതാകുന്നു. ന്യാസവിധിയുടെ പ്രയോഗം അവരവരുടെ ആചാര്യന്മാരിൽനിന്നും പഠിച്ചുകൊള്ളേണ്ടതാകുന്നു. പിന്നീട് ഉള്ളംകൈയിൽ ഒരു പുഷ്പം വച്ച് പൂർണ്ണമുദ്രയായി ധ്യാനം ചെയ്യണം:—

4. ധ്യാനം

ഗായത്രീദേവിയെ ഹൃദയകമലത്തിലോ സൂര്യമണ്ഡലത്തിലോ ധ്യാനിക്കേണ്ടതാകുന്നു. ഇതു് ദിവസ സമയത്തെ ആശ്രയിച്ച് വ്യത്യാസപ്പെടുന്നു. രാവിലെ ബ്രഹ്മാണി, ഉച്ചയ്ക്കു് വൈഷ്ണവി, വൈകുന്നേരത്തു് രുദ്രാണി എന്നും പേരുള്ള ഗായത്രീദേവിയെ ചുവടെ വിവരിക്കുന്ന ധ്യാനക്രമമനുസരിച്ച് ഗായത്രി, സാവിത്രി, സരസ്വതി എന്നു മൂന്നുപ്രകാരത്തിൽ ധ്യാനിക്കണം.

രാവിലത്തെ ധ്യാനം

ഓം പ്രാതർഗ്ഗായത്രീ, രവിമണ്ഡലമദ്ധ്യസ്ഥാ, രക്തവർണ്ണാ, ദ്വിഭുജാ, അക്ഷസൂത്ര കമണ്ഡലുധരാ, ഹംസാസ

digitized by www.sreyas.in

നമാരൂഢാ, ബ്രഹ്മാണീ, ബ്രഹ്മദൈവത്യാ, കുമാരീ, ഋഗ്വേദോദാഹൃതാധ്യേയാ.

മദ്ധ്യാഹ്ന ധ്യാനം

ഓം മദ്ധ്യാഹ്നേ സാവിത്രീ രവിമണ്ഡലമദ്ധ്യസ്ഥാ, കൃഷ്ണവർണ്ണാ, ചതുർഭുജാ, ത്രിണേത്രാ, ശംഖചക്രഗദാ പദ്മഹസ്താ, യുവതീ, ഗരുഡാരൂഢാ, വൈഷ്ണവീ, വിഷ്ണു ദൈവത്യാ, യജൂർവ്വേദോദാഹൃതാ ധ്യേയാ.

സായാഹ്നധ്യാനം

ഓം സായാഹ്നേ സരസ്വതീ, രവിമണ്ഡലമദ്ധ്യ സ്ഥാ ശുക്ലവർണ്ണാ, ദ്വിഭുജാ, ത്രിശൂലഡമരുകരാ, വൃഷ ഭാസനമാരൂഢാ, വൃദ്ധാ, രുദ്രാണീ, രുദ്രദൈവത്യാ, സാമ വേദോദാഹൃതാ ധ്യേയാ

5. ജപം

മേൽ പ്രസ്താവിച്ച ക്രമത്തിനു് ഗായത്രിയുടെ രൂപങ്ങളെ ഹൃദയത്തിലോ സൂര്യമണ്ഡലമദ്ധ്യത്തിലോ ധ്യാനിച്ചിട്ടു് ഗായത്രീമന്ത്രം 108 പ്രാവശ്യമോ, സാധിക്കാത്ത പക്ഷം 10 പ്രാവശ്യമെങ്കിലുമോ ജപിക്കേണ്ടതാകുന്നു.

ഗായത്രീജപം.

ഓം ഭൂർ ഭുവഃ സ്വഃ തത്സവിതുർവ്വരേണ്യം
ഭർഗ്ഗോ ദേവസ്യ ധീമഹി
ധിയോ യോ നഃ പ്രചോദയാത്.

ജപം ചെയ്യുമ്പോൾ വലത്തുകൈ മാലയോടുകൂടി 'ഗോമുഖി' എന്ന സഞ്ചിയുടെ ഉള്ളിലായിരിക്കണം. അല്ലാത്തപക്ഷം വസ്ത്രംകൊണ്ടു മൂടിയിരിക്കണം. ജപ

digitized by www.sreyas.in

സംഖ്യ കണക്കാക്കുന്നതിന്ന് രുദ്രാക്ഷമാല ഉപയോഗിക്കേണ്ടതാകുന്നു. ഇതിന്ന് സാധിക്കാത്തപക്ഷം വലത്തുകൈയിലുള്ള രേഖകളെ പെരുവിരൽ കൊണ്ടു തൊട്ട് കണക്കുകൂട്ടുന്നതു് ഉത്തമമാകുന്നു. അതിന്റെ ക്രമം എങ്ങനെ എന്നാൽ 1. മോതിരവിരലിന്റെ മദ്ധ്യരേഖ 2. അതിന്റെ ആദ്യരേഖ 3. ചെറുവിരലിന്റെ ആദ്യരേഖ 4. 5. അതിന്റെ മദ്ധ്യത്തിലും അവസാനത്തിലുമുള്ള രേഖകൾ 6. മോതിരവിരലിന്റെ ഒടുവിലത്തെ രേഖ 7. മദ്ധ്യവിരലിന്റെ ഒടുവിലത്തെ രേഖ 8. ചൂണ്ടാണിവിരലിന്റെ അവസാനരേഖ 9. 10. ചൂണ്ടാണിവിരലിന്റെ മദ്ധ്യവും ആദ്യവും ഉള്ള രേഖകൾ എന്നിങ്ങനെ യഥാക്രമം തൊട്ട് കണക്കുകൂട്ടിക്കൊള്ളണം. ഇത്രയും ആകുമ്പോൾ പത്തുപ്രാവശ്യം എണ്ണിക്കഴിഞ്ഞു. ഈ വിധം ആവർത്തിച്ച് ജപസംഖ്യ പൂർത്തിയാക്കേണ്ടതാകുന്നു.

ജപം, കേവലം ബാഹ്യമാക്കാതെ അതിന്റെ താൽപ്പര്യത്തിൽ മനസ്സുനിറുത്തി വേണ്ടതാകുന്നു. വൈകുന്നേരം വായുകോണിനെ നോക്കിയിരുന്ന് സൂര്യാസ്തമയം തുടങ്ങി നക്ഷത്രോദയംവരെ ജപിക്കേണ്ടതാണ്. അനദ്ധ്യായ (വേദാദ്ധ്യയനത്തിന്ന് വിരോധിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന) ദിവസങ്ങളിൽ, രാവിലെ ഇരുപത്തിയെട്ടും, വൈകുന്നേരം പത്തും പ്രാവശ്യംവീതം ജപിച്ചാൽമതി. ജപമാല, രുദ്രാക്ഷമോ ഇന്ദ്രാക്ഷക്കല്ലോ, വിദ്രുമമോകൊണ്ടുണ്ടാക്കപ്പെട്ടതു് ആയിരിക്കണം. ഇവ കിട്ടാത്തപക്ഷം മുൻ പ്രസ്താവിച്ചതുപോലെ വിരലുകളിലും ആവാം. ജപമാലയിൽ 108, 54, അല്ലെങ്കിൽ 27 മണികൾ ഉണ്ടായിരിക്കണം, ഏകാഗ്ര ചിത്തത്തോടുകൂടി വേണം ജപം ചെയ്യേണ്ടതു്. ജപകാലത്തിൽ അന്യരോട്ട് സംസാരിക്കയോ, തല, കഴുത്ത്, ശരീരം ഇവകളെ അനക്കുകയോ, വായ് തുറക്കുകയോ

digitized by www.sreyas.in

പാടില്ലാത്തതാകുന്നു. സ്ഥലം ഏകാന്തവും, പരിശ്രുദ്ധവും ആയിരിക്കണം. ജപം ചെയ്യുമ്പോൾ ഒരു പാദത്തെ മററൊരു പാദംകൊണ്ടു് അമർത്തരുതു്. വസ്ത്രംകൊണ്ടു് തലമൂടിയിട്ടു് ജപം ചെയ്‌വാൻ പാടില്ല. കൈ രാവിലെ നാഭിയുടെ സമീപത്തും, ഉച്ചയ്ക്കു് മാർവ്വിനു് സമീപമായും വൈകുന്നേരം മുഖത്തിന്ന സമീപമായും ചേർത്തു് ജപിക്കേണ്ടതാണു്. ജലത്തിൽനിന്നു് ഒരിക്കലും ജപിക്കരുതു.

എണ്ണം എല്ലായ്പ്പോഴും കണക്കുകൂട്ടണം. കണക്കുകൂട്ടാതുള്ള ജപം മനസ്സിനു് ചപലതയും മടിയും ഉണ്ടാക്കുന്നു. അതിനാൽ അതു് ആസുരജപമെന്നു പറയപ്പെടുന്നു.

ഇരിക്കുന്നതിനുള്ള ആസനം ദർഭ, കുശ ഇവയോ പട്ടുവസ്ത്രമോ കമ്പളമോ, കൃഷ്ണാജിനമോ, പുലിത്തോലോ, ചണവസ്ത്രമോ. ആകാം. ഇതൊഴിച്ചു് മററൊന്നും പാടില്ല. ഒരാൾ ഉപയോഗിച്ചുവരുന്ന ആസനം, വസ്ത്രം, പാത്രം എന്നിവ ഒരു കാരണവശാലും അന്യരുടെ ഉപയോഗത്തിനു കൊടുക്കുന്നതും എടുക്കുന്നതും നന്നല്ല. തന്നത്താൻ ഉപയോഗിക്കുന്നിടത്തോളം ഇവ പരിശ്രുദ്ധങ്ങളാകുന്നു.

ജപത്തിനുള്ള ഇരിപ്പു് ഏററവും സൗകര്യപ്രദമായ ഏതെങ്കിലും ഒന്നാവാം. ("സ്ഥിരസുഖമാസനം.")

6. സമർപ്പണം

അനന്തരം താഴെ പ്രസ്താവിക്കുന്ന മന്ത്രം ഉച്ചരിച്ചു് സമർപ്പണം ചെയ്യേണ്ടതാകുന്നു.

"ഓം മഹേശവദനോത്പന്നാ
വിഷ്ണോർഹൃദയസംഭവാ
ബ്രഹ്മണാ സമനുജ്ഞാതാ
ഗച്ഛ ദേവി യഥേച്ഛയാ."

digitized by www.sreyas.in

7. ആത്മരക്ഷ

മേൽ പറഞ്ഞപ്രകാരം ഉച്ചരിച്ചശേഷം വലതുചെവി തൊട്ടു് ഉച്ചരിക്കണം:—

"ജാതവേദസ ഇത്യസ്യ കാശ്യപഋഷി സ്ത്രിഷ്ടുപ് ഛന്ദോ ഽഗ്നിർ ദേവതാ ആത്മരക്ഷായാം ജപേ വിനിയോഗഃ."

ഓം ജാതവേദസേ സുനവാമ സോമ–
മരാതീയതോ നിദഹാതി വേദഃ.
സ നഃ പർഷദതി ദുർഗ്ഗാണി വിശ്വാ
നാവേവ സിന്ധും ദുരിതാത്യഗ്നിഃ.

8. രുദ്രോപസ്ഥാനം

ആത്മരക്ഷാനന്തരം കൈകൂപ്പി താഴെ പറയുമ്പോലെ ഉച്ചരിച്ചുകൊണ്ടു് രുദ്രനെ നമസ്കരിക്കണം:—

"ഋതമിത്യസ്യ കലാഗ്നിരുദ്ര ഋഷി രനുഷ്ടുപ് ഛന്ദോ രുദ്രോ ദേവതാ രുദ്രോപസ്ഥാനേ വിനിയോഗഃ."

"ഓം ഋതം സത്യം പരം ബ്രഹ്മ
പുരുഷം കൃഷ്ണപിംഗലം
ഊർദ്ധ്വരേതം വിരൂപാക്ഷം
വിശ്വരൂപായ വൈ നമഃ"

9. സൂര്യാർഘ്യദാനം

രുദ്രോപസ്ഥാനം കഴിഞ്ഞു് ഒരു ചെമ്പുപാത്രത്തിൽ ജലം നിറച്ച് അതിൽ കുറെ രക്തചന്ദനം കലക്കി ചുവന്ന പുഷ്പം, കറുക, അക്ഷതം എന്നിവ ഇട്ടു് ജലപാത്രത്തെ രണ്ടു കൈകൊണ്ടും എടുത്തു് ഒരിക്കൽ പ്രദക്ഷിണം ചെയ്തു

digitized by www.sreyas.in

തലസ്ഥമുകളിലോ മദ്ധ്യത്തിലോ പിടിച്ചശേഷം ഉപ്പുകററി നിലത്തുതൊടാതെ കാൽവിരലുകളിൽ നിന്നുകൊണ്ടു് താഴെ കുറിക്കുന്ന മന്ത്രത്താൽ അർഘ്യജലത്തെ വെള്ളത്തിൽ ഒഴിക്കണം:-

"ഓം നമോ വിവസ്വതേ ബ്രഹ്മൻ
ഭാസ്വതേ വിഷ്ണുതേജസേ
ജഗത്സവിത്രേ ശുചയേ
സവിത്രേ കർമ്മദായിനേ
ഇദമർഘ്യം ഓം ശ്രീ സൂര്യ്യായ നമഃ"

അനന്തരം ഇപ്രകാരം ചൊല്ലിക്കൊണ്ടു് സൂര്യ്യനെ സാഷ്ടാംഗം നമസ്കരിക്കണം:-

"ഓം ജപാകുസുമസങ്കാശം
കാശ്യപേയം മഹാദ്യുതിം
ധ്വാന്താരിം സർവ്വപാപഘ്നം
പ്രണതോഽസ്മി ദിവാകരം"

സൂര്യ്യനമസ്കാരം കഴിഞ്ഞു് എഴുന്നേററു് വലതുകൈയിൽ കുറെ ജലം എടുത്തു്-

"ഓം യദക്ഷരം പരിഭ്രഷ്ടം
മാത്രാഹീനഞ്ച യദ്ഭവേത്
പൂർണ്ണം ഭവതു തത്സർവ്വം
ത്വത്പ്രസാദാത് സുരേശ്വരി"

—എന്നു ജപിച്ചു് ഗായത്രീദേവിക്കു് നൽകുന്നു എന്ന ഭാവനയോടെ ജലത്തിലോ താഴെയോ ഒഴിച്ചു് ക്ഷമായാചനം ചെയ്യണം.

അനന്തരം താഴെ കാണിക്കുന്ന സ്തോത്രമന്ത്രങ്ങളുച്ചരിക്കണം:—

digitized by www.sreyas.in

"ഓം സന്ധ്യായൈ നമഃ, ഓം സാവിത്ര്യൈ നമഃ, ഓം ഗായത്ര്യൈ നമഃ, ഓം സരസ്വത്യൈ നമഃ, ഓം ഭൂമ്യൈ നമഃ, ഓം അദ്ഭ്യോ നമഃ, ഓം അഗ്നയേ നമഃ, ഓം വായവേ നമഃ, ഓം അന്തരിക്ഷായ നമഃ, ഓം ഋഷിഭ്യോ നമഃ, ഓം പ്രജാപതയേ നമഃ ഓം വിഷ്ണവേ നമഃ, ഓം രുദ്രായ നമഃ, ഓം സർവ്വേഭ്യോ ദേവേഭ്യോ നമഃ, ഓം ബ്രഹ്മണേ നമഃ"

"ഓം നമസ്സവിത്രേ ജഗദേക ചക്ഷുഷേ
ജഗത് പ്രസൂതിസ്ഥിതിനാശഹേതവേ
ത്രയീമയായ ത്രിഗുണാത്മധാരിണേ
വിരിഞ്ചി നാരായണ ശങ്കരാത്മനേ"

"ആകാശാത് പതിതം തോയം
യഥാ ഗച്ഛതി സാഗരം
സർവ്വദേവ നമസ്കാരഃ
കേശവം പ്രതി ഗച്ഛതി."

കായേന വാചാ മനസേന്ദ്രിയൈർവ്വാ
ബുദ്ധ്യാത്മനാ വാ പ്രകൃതേ സ്വഭാവാത്
കരോമി യദ്യത് സകലം പരസ്മൈ
നാരായണായേതി സമർപ്പയാമി"

എന്നു ജപിച്ച് ആചമനം ചെയ്യേണ്ടതാകുന്നു.

—o—

ഇതുവരെ പ്രതിപാദിച്ച കാര്യങ്ങൾ സകലരും പതിവായി അനുഷ്ഠിക്കേണ്ടതാണ്. ഇതിനുകീഴിൽ ഓരോ ഉപാസകന്മാർ അനുഷ്ഠിക്കേണ്ട നിത്യാനുഷ്ഠാന വിധികളും അവരുടെ അറിവിലേക്കായി സംഗ്രഹിച്ച വിവരിക്കുന്നു.

digitized by www.sreyas.in

താന്ത്രികസന്ധ്യ

ഗുരുമുഖത്തിൽനിന്നും ഉപദേശം ലഭിച്ചിട്ടുള്ളവർക്കാണ് താന്ത്രികസന്ധ്യ വിധിച്ചിട്ടുള്ളത്. ഇതുനിമിത്തം ഇഷ്ടദേവതാപ്രസാദവും തദ്വാരാ അപൂർവ്വമായ സ്ത്രീശൂദ്രാദികളും ഗുരൂപദേശം ലഭിച്ചശേഷം ഈ വിധി അനുഷ്ഠിക്കേണ്ടതാണ്. ഉപനീതരായ ത്രൈവർണ്ണികന്മാർ വൈദികസന്ധ്യാവന്ദനത്തിനുശേഷം താന്ത്രികസന്ധ്യ അനുഷ്ഠിച്ചുവരുന്നുണ്ട്. ഇതിൽ ഗുരുമുഖത്തിൽനിന്നു ലഭിച്ച ഇഷ്ടദേവതയുടെ മൂലമന്ത്രബീജങ്ങളെ അവിടവിടെ ചേർത്തുകൊള്ളേണ്ടതാകുന്നു. ഇഷ്ടദേവതയുടെ വ്യത്യാസത്തെ ആശ്രയിച്ച് മൂലമന്ത്രങ്ങൾക്കും ഭേദമുണ്ടെങ്കിലും ഒരു പൊതുവായ അനുഷ്ഠാനക്രമം താഴെ ചേർക്കുന്നു.

താന്ത്രിക ആചമനം

"ഓം ആത്മതത്ത്വായ സ്വാഹാ.
ഓം വിദ്യാതത്ത്വായ സ്വാഹാ
ഓം ശിവതത്ത്വായ സ്വാഹാ"

—എന്ന മന്ത്രം ജപിച്ച് മൂന്നുതവണ ആചമന വിധിപ്രകാരം ജലം പാനം ചെയ്യണം.

ഇതിന് രണ്ട് അംഗങ്ങൾ ഉണ്ട്. ഒന്ന് ജലം പാവനമാക്കുന്നതും, മറേറത്ത് അതിനെ ശിരസ്സിൽ പ്രോക്ഷിക്കുന്നതുമാകുന്നു.

digitized by www.sreyas.in

പാവനമന്ത്രം

* ഓം ഗംഗേ ച യമുനേ ചൈവ
ഗോദാവരി സരസ്വതി
നർമ്മദേ സിന്ധു കാവേരി
ജലേഽസ്മിൻ സന്നിധിം കുരു.

ഈ മന്ത്രമുച്ചരിച്ചുകൊണ്ടു് ജലത്തിൽ ധേനുമുദ്ര കാണിക്കണം. അനന്തരം പെരുവിരൽ, മദ്ധ്യവിരൽ, മോതിരവിരൽ ഇവകളെ ചേർത്തുണ്ടാക്കുന്ന തത്ത്വമുദ്രയാൽ മൂന്നു തവണ ഭൂമിയിലും, ഏഴു പ്രാവശ്യം ശിരസ്സിലും ബീജമന്ത്രമുച്ചരിച്ചുകൊണ്ടു് ജലം പ്രോക്ഷിക്കണം. ബീജമന്ത്രം ഓരോ ദേവതയ്ക്കും പ്രത്യേകം പ്രത്യേകം ആകകൊണ്ടു് അവകളെ ഗുരുമുഖത്തിൽനിന്നു് ഗ്രഹിച്ചുകൊള്ളേണ്ടതാണു്. മുദ്രകളും അപ്രകാരം തന്നെ.

ആചമനവും, മാർജ്ജനവും സ്ഥൂലശരീരത്തെ ശുദ്ധമാക്കുന്നു.

---

*ഇവ ഭാരതഖണ്ഡത്തിലെ അഞ്ചു പ്രഖ്യാത നദികളാകുന്നു. അവ ജലത്തിൽ സാന്നിധ്യം ചെയ്‌വാൻ ആവാഹിക്കപ്പെടുന്നു. യഥാർത്ഥത്തിൽ ഈ പഞ്ചപ്രവാഹങ്ങളും സൂര്യങ്കൽനിന്നും സദാ ഒഴുകിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന അഞ്ചു് ഒഴുക്കുകളാണു്. പ്രകാശം, ചൂടു്, പ്രാണശക്തി എന്നിവ മാത്രമല്ല; ജീവശക്തിപോലും സൂര്യങ്കൽനിന്നാണു് പ്രവഹിക്കുന്നതു്. ഈ ഒഴുക്കുകൾ ബോധവും ജീവനുമുള്ള നദികളാകുന്നു. വഴിയാകുംവണ്ണം ആവാഹിക്കുന്നപക്ഷം നിശ്ചയമായും സാന്നിദ്ധ്യം ചെയ്യുന്നതാണു്.

digitized by www.sreyas.in

പ്രാണായാമം

അനന്തരം പ്രാണായാമം അനുഷ്ഠിക്കണം. മൂലമന്ത്രജപത്തോടുകൂടി വൈദിക സന്ധ്യാവിധിയിൽ കൊടുത്തിട്ടുള്ള ക്രമത്തെ ആശ്രയിച്ചുതന്നെ ഇവിടെയും അനുഷ്ഠിക്കേണ്ടതാണു്.

പ്രാണായാമം; പ്രാണനേയും, സൂക്ഷ്മശരീരത്തേയും പരിശുദ്ധമാക്കുന്നു. പ്രാണനെന്നതു് ജഗദ്വ്യാപകമായ ശക്തിയാണെന്നും കാററല്ലെന്നും ധരിച്ചിരിക്കണം.

ഷഡംഗന്യാസം

ഇതു് വൈദികസന്ധ്യയിൽ വിവരിച്ചപോലെതന്നെ എങ്കിലും, വ്യാഹൃതികൾക്ക പകരം ഇഷ്ടദേവതയുടെ ബീജമന്ത്രംചേർത്തു് ഉച്ചരിക്കണമെന്നുള്ള വ്യത്യാസം ഉണ്ടു്.

ഓം (ബീജമന്ത്രം) ഹൃദയായ നമഃ
ഓം ,, ശിരസേ സ്വാഹാ
ഓം ,, ശിഖായൈ വഷട്
ഓം ,, കവചായ ഹും
ഓം ,, നേത്രത്രയായ വൗഷട്
ഓം ,, കരതലകരപൃഷ്ഠാഭ്യം
അസ്ത്രായ ഫട്

ഇവിടെ സൂചിപ്പിച്ചിട്ടുള്ള ആറവയവങ്ങളും, ശരീരത്തിൽ പ്രാണശക്തിയെ വഹിക്കുന്ന ആറു മുഖ്യഭാഗങ്ങളാകുന്നു. ഈ ക്രിയ, അന്ത്യലിപിയുടെ ശബ്ദത്തിൽ ധ്യാനിക്കുന്നതോടുകൂടി ബീജമന്ത്രത്തിൽ അന്തർഭവിച്ചിരിക്കുന്ന പ്രാണശക്തിദ്വാരാ ആത്മശക്തിയെ ഉണർത്തുന്ന ഒന്നാകുന്നു.

digitized by www.sreyas.in

ന്യാസത്തിൻെറ ഉദ്ദേശ്യം ശക്തിയെ സംഭരിക്കുക യാണ്. മേൽ പ്രസ്താവിച്ച മന്ത്രമുച്ചരിക്കുമ്പോൾ ഹൃദയം നെററി, മൂർദ്ധാവ്, ഭുജങ്ങൾ, കണ്ണുകൾ, ഉള്ളങ്കൈകൾ മുതലായ വിവിധ അംഗങ്ങളെ സ്പർശിക്കുന്നതോടുകൂടി ഇവകളിൽ ശക്തി സംഭരിക്കപ്പെടുന്നു എന്ന് ബലമായി സങ്കൽപ്പിക്കുകയും വേണം.

പുനർമ്മാർജ്ജനം

ഇടത്തെ ഉള്ളങ്കൈയിൽ കുറെ ജലം എടുത്ത് വലത്തു കൈകൊണ്ടു മൂടി താഴെപ്പറയുന്ന അഞ്ചു ബീജങ്ങളെ രണ്ടു പ്രാവശ്യം ഉച്ചരിച്ചു ജലത്തെ പവിത്രമാക്കുക:—

ഹം. യം. വം. ലം. രം.

ഈ ക്രമത്തിൽ പവിത്രമാക്കപ്പെട്ട ജലത്തെ ബീജമന്ത്ര ത്തോടുകൂടി മുൻപറഞ്ഞ രീതിയിൽ (പെരുവിരൽ, മദ്ധ്യ വിരൽ, മോതിരവിരൽ, ഇവയെ ചേർത്ത്) ശിരസ്സിൽ ഏഴുപ്രാവശ്യം പ്രോക്ഷിച്ചശേഷം കുറെ ജലം ഉള്ളങ്കൈ യിൽ സൂക്ഷിക്കേണ്ടതാകുന്നു.

അഘമർഷണം

ഇടത്തെ ഉള്ളങ്കൈയിൽ ശേഷിപ്പുള്ള ജലത്താൽ അഘ മർഷണം കഴിക്കണം. ഈ ജലം വലത്തു കൈയിൽ ഒഴിച്ച്, വൈദികസന്ധ്യയിൽ അഘമർഷണത്തെക്കുറിച്ച് പ്രസ്താവിച്ചിട്ടുള്ളപോലെ സകല കർമ്മവും അനുഷ്ഠിച്ച ശേഷം 'ഫട്' എന്നുച്ചരിച്ചുകൊണ്ടു് ഊക്കോടെ നിലത്തൊ ഴിക്കണം.

digitized by www.sreyas.in

വൈദിക ആചമനം

കൈകഴുകിയശേഷം 25-ാം വശത്തു് പ്രതിപാദിച്ചിരിക്കുന്ന വൈദികമന്ത്രത്താൽ വീണ്ടും ആചമനം ചെയ്യണം.

തർപ്പണം

അനന്തരം ദേവന്മാർക്കായി തർപ്പണം കഴിക്കണം. താഴെപ്പറയുന്ന രീതിയിൽ ഓരോരുത്തർക്കായി ദേവതീർത്ഥത്താൽ മൂന്നുതവണ ജലം തർപ്പിക്കണം. (ദേവതീർത്ഥമെന്തെന്നു് മുൻ വിവരിച്ചിട്ടുണ്ടു്.)

ഓം ദേവാംസ്തർപ്പയാമി
ഓം ഋഷീംസ്തർപ്പയാമി
ഓം പിതൄംസ്തർപ്പയാമി
ഓം മനുഷ്യാംസ്തർപ്പയാമി
ഓം ഗുരൂംസ്തർപ്പയാമി
ഓം പരമഗുരൂം സ്തർപ്പയാമി
ഓം പരാപരാഗുരൂംസ്തർപ്പയാമി
ഓം പരമേഷ്ഠിഗുരൂംസ്തർപ്പയാമി
ഓം ഇഷ്ടദേവതാസ്തർപ്പയാമി

സൂര്യാർഘ്യം

മേൽപറഞ്ഞപ്രകാരം തർപ്പണം കഴിഞ്ഞശേഷം പ്രത്യക്ഷദേവനായ സൂര്യന്നു്, താഴെ പറയുന്ന മന്ത്രമുച്ചരിച്ചുകൊണ്ടു്, അർഘ്യം നൽകണം.

digitized by www.sreyas.in

"ഓം ഹ്രീം ഹംസമാർത്താണ്ഡഭൈരവായ പ്രകാശ ശക്തിസഹിതായ ഇദമർഘ്യം ഓം ശ്രീ സൂര്യായ നമഃ."

അർഘ്യം രണ്ടുകൈയിലും ജലം കോരീട്ടാണു് നൽകുന്നതെങ്കിൽ പെരുവിരലുകളെ ചൂണ്ടാണിവിരലിനോടു് ചേർക്കാതെ മറ്റെല്ലാ (എട്ടു) വിരലുകളും യോജിപ്പിച്ചു് ജലംനിറച്ചു് നൽകേണ്ടതാകുന്നു. പെരുവിരൽ കൂട്ടിച്ചേർത്തു് നൽകപ്പെടുന്ന ജലം മദ്യത്തിനു തുല്യമാണെന്നും, അതിനാൽ നിഷിദ്ധമാണെന്നും പറയപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

ദേവതാർഘ്യം

അനന്തരം ഇഷ്ടദേവതയുടെ ഗായത്രി ജപിച്ചുകൊണ്ടോ, അല്ലാത്തപക്ഷം താഴെ പറയുന്ന മന്ത്രമുച്ചരിച്ചുകൊണ്ടോ, മൂന്നുതവണ അർഘ്യം കൊടുക്കേണ്ടതാകുന്നു. ഇതിൻെറ ക്രമം വൈദികസന്ധ്യയിൽ വിവരിച്ചപോലെ തന്നെ.

ഓം സൂര്യമണ്ഡലമദ്ധ്യസ്ഥായൈ*......ദേവതായൈ നമഃ.

ഗായത്രീധ്യാനം

താഴെ കാണിക്കുന്ന ധ്യാനമന്ത്രം അതതു കാലങ്ങളിൽ ഉച്ചരിച്ചുകൊണ്ടു് ധ്യാനിക്കേണ്ടതാണു്.

* ഇവിടെ ഇഷ്ടദേവതയുടെ പേരു ചേർക്കണം.

digitized by www.sreyas.in

പ്രാതകാലത്തിൽ:—

ഓം കുമാരീ ഋഗ്വേദയുതാം
ബ്രഹ്മരൂപാം വിചിന്തയേത്
ഹംസസ്ഥിതാംകുശഹസ്താം
സൂര്യമണ്ഡലസംസ്ഥിതാം

മദ്ധ്യാഹ്നകാലത്തിൽ:—

ഓം മദ്ധ്യാഹ്നേ വിഷ്ണുരൂപാഞ്ച
താർക്ഷ്യസ്ഥാം പീതവാസസം,
യുവതീഞ്ച യജ്ജുർവേദാം
സൂര്യമണ്ഡലസംസ്ഥിതാം

സായംകാലത്തിൽ:—

ഓം സായാഹ്നേ ശിവരൂപാഞ്ച
വൃദ്ധാം വൃഷഭവാഹിനീം
സൂര്യമണ്ഡലമദ്ധ്യസ്ഥാം
സാമവേദസമായുതാം

അനന്തരം തന്റെ ഉപാസനാമൂർത്തിയായ ഇഷ്ടദേവതയുടെ *ഗായത്രിയെ 10 പ്രാവശ്യം ജപിക്കേണ്ടതാകുന്നു. ജപാനന്തരം വലതുകൈയിൽ കുറെ ജലം എടുത്തു്,

* ഇതു് ഗുരുമുഖത്തിൽനിന്നറിയേണ്ടതാകുന്നു.

digitized by www.sreyas.in

പ്രാർത്ഥന

* ഗുഹ്യാതിഗുഹ്യഗോപ്ത്രീ ത്വം
ഗൃഹാണാസ്മത്കൃതം ജപം
സിദ്ധിർഭവതു മേ ദേവി
ത്വത്പ്രസാദാന്മഹേശ്വരി

എന്നു ജപിച്ച് ഇഷ്ടദേവത പുരുഷനാണെങ്കിൽ വലതുകൈയിലും, സ്ത്രീയാണെങ്കിൽ ഇടതുകൈയിലും നല്കുന്നതായി ഭാവിച്ച് ആ ജലം താഴെ ഒഴിക്കണം.

താന്ത്രികസന്ധ്യാ സമാപ്താ.

ബ്രഹ്മയജ്ഞം

ഇതുവരെ പ്രതിപാദിച്ചിട്ടുള്ള സകല കർമ്മങ്ങളും അനുഷ്ഠിച്ചശേഷം, നാലു വേദങ്ങളുടേയും ആദ്യത്തെ മന്ത്രം ഉച്ചരിക്കണം. ഇതിനു 'ബ്രഹ്മയജ്ഞം' എന്നു പറയുന്നു. ഇതും എല്ലാവരും അനുഷ്ഠിക്കേണ്ടതാണ്. ഉപാസകന്മാർ മാത്രം അനുഷ്ഠിച്ചാൽ പോരാ.

ഋഗ്വേദം

മധുച്ഛന്ദ ഋഷിഃ ഗായത്രീഛന്ദഃ അഗ്നിർദ്ദേവതാ ബ്രഹ്മയജ്ഞജപേ വിനിയോഗഃ

---

* യഥായോഗ്യം ലിംഗഭേദം ചെയ്യുക.

digitized by www.sreyas.in

ഓം അഗ്നിമീളേ പുരോഹിതം
യജ്ഞസ്യ ദേവമൃത്വിജം
ഹോതാരം രത്നധാതമം. ഓം.

യജുർവ്വേദം

യാജ്ഞവൽക്യ ഋഷി സ്ത്രിഷ്ടുപ്ച്ഛന്ദോ വായുർദ്ദേവതാ ബ്രഹ്മയജ്ഞജപേ വിനിയോഗഃ

ഓം ഇഷേ ത്വോർജ്ജേ ത്വാ
വായവസ്ഥോ/വായവസ്ഥഃ
ദേവോ വഃ സവിതാ പ്രാർപ്പയതു
ശ്രേഷ്ഠതമായ കർമ്മണേ. ഓം.

സാമവേദം

ഗൗതമ ഋഷി രനുഷ്ടുപ്ഛന്ദഃ സൂര്യോ ദേവതാ ബ്രഹ്മ യജ്ഞജപേ വിനിയോഗഃ.

ഓം അഗ്ന ആയാഹി വീതയേ
ഗൃണാനോ ഹവ്യദാതയേ
നിഹോതാ സത്സിബർഹിഷി. ഓം

അഥർവ്വവേദം

പിപ്പലാദ ഋഷി രുഷ്ണിക്ഛന്ദോ വരുണോ ദേവതാ ബ്രഹ്മയജ്ഞജപേ വിനിയോഗഃ.

ഓം ശന്നോ ദേവീരഭിഷ്ടയേ
ആപോ ഭവന്തുപീതയേ
ശം യോരഭി സ്രവന്തു നഃ ഹരിഃ. ഓം.

digitized by www.sreyas.in

നാലു വേദങ്ങളുടേയും ആദ്യ മന്ത്രമുച്ചരിച്ചശേഷം ഉപനിഷത്ത്, ഗീത, ദേവീമാഹാത്മ്യം, ഭാഗവതം, രാമായണം എന്നിവകളിൽ ഏതെങ്കിലും അഭിരുചിപോലെ യഥാവിധി പാരായണം ചെയ്യേണ്ടതാകുന്നു. ഈവിധം ബ്രഹ്മയജ്ഞമനുഷ്ഠിക്കുന്നതിനാൽ ഋഷികളുമായുള്ള ഋണത്തിൽനിന്നും മോചിക്കപ്പെടുന്നു.

ദേവപൂജനവിധി

ബ്രഹ്മയജ്ഞം നടത്തിയതിനുശേഷം ഇഷ്ടദേവപൂജ ചെയ്യണം. അതിന്റെ വിധിയും സംഗ്രഹിച്ചു വിവരിക്കാം. ഈ ഭാഗം ഉപാസകന്മാർക്ക് പ്രത്യേകമുള്ളതാണ്. എല്ലാവരും അവരവരുടെ ഇഷ്ടദേവനെ പൂജിക്കേണ്ടതാകുന്നു. ഗുരുമുഖത്തിൽനിന്നും മന്ത്രം സ്വീകരിക്കുകയും അതിനുശേഷം നിയമേന പൂജാ ധ്യാന ജപാദികൾ അനുഷ്ഠിക്കയും ചെയ്യേണ്ടതു് എല്ലാവരുടേയും കടമയാകുന്നു. പൂജയ്ക്കുള്ള പ്രശസ്ത കാലം മദ്ധ്യാഹ്നത്തിനു മുമ്പാണെന്നാണ് ആർഷ സിദ്ധാന്തം. ആകയാൽ പ്രാതഃകാലത്തെ സന്ധ്യാവന്ദനാദി അനുഷ്ഠാനങ്ങൾക്കുശേഷം ദേവപൂജ ആരംഭിക്കേണ്ടതാണ്. ശാസ്ത്രങ്ങളിൽ പലേ ദേവീ ദേവന്മാരെ പൂജിക്കുന്നതിനുള്ള വിധികൾ കാണപ്പെടുന്നുണ്ട്. എന്നാൽ ഇവയിൽ മുഖ്യമായിട്ടുള്ളവ അഞ്ചാകുന്നു. ചരാചരസ്വരൂപമായ സൃഷ്ടി മുഴുവനും പഞ്ചഭൂതാത്മകമായിരിക്കകാരണം പ്രത്യേക വ്യക്തിയിലും ഓരോ തത്ത്വത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം കണ്ടുവരുന്നുണ്ട്. പൃഥ്വീതത്ത്വത്തിന്നു് അധിപതി ശിവനാകുന്നു. ജലതത്ത്വത്തിനു് ഗണപതിയും, അഗ്നിതത്ത്വത്തിന് സൂര്യനും, വായുതത്ത്വത്തിനു് ശക്തിയും, ആകാശതത്ത്വത്തിനു് വിഷ്ണുവും അധിഷ്ഠാനദേവതകളാകുന്നു. ഈ കാരണത്താൽ യാതൊരു മനുഷ്യനിൽ

digitized by www.sreyas.in

യാതൊരു തത്ത്വത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം സിദ്ധിച്ചിട്ടുണ്ടോ അതിനനുസരിച്ച് അവന്റെ മനസ്സ് ആ ദേവനിൽ രമിക്കുന്നു. അപ്പോൾ ആ ദേവൻ (ദേവി) അവന്റെ ഇഷ്ടദേവതയായിത്തീരുന്നു. ഈ ഇഷ്ടദേവതയുടെ ഉപാസനാക്രമത്തെയാകുന്നു ശ്രീ ഗുരുദേവങ്കൽനിന്നും ദീക്ഷാരൂപമായി ഗ്രഹിക്കേണ്ടതു്. ഇവിടെ പഞ്ചദേവതകളുടെയും പൊതുവായ ഒരു പഞ്ചായതനപൂജാപദ്ധതിക്രമം വിവരിക്കപ്പെടുന്നു. ആദിത്യൻ, അംബിക, വിഷ്ണു, ഗണനാഥൻ, മഹേശ്വരൻ എന്ന അഞ്ചു ദേവതകളും ഒരേ സഗുണബ്രഹ്മത്തിന്റെ രൂപങ്ങൾതന്നെ എന്നു് അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടതാകുന്നു.

പഞ്ചായതനം.

ഗണപതി, ശിവൻ, വിഷ്ണു, ദേവി, സൂര്യൻ ഇവരാകുന്നു, അഞ്ചു മുഖ്യ ദേവതകൾ. ഇവരെയാകുന്നു 'പഞ്ചായതന' മെന്നു് പറഞ്ഞുവരുന്നതു്. ഈ അഞ്ചു ദേവതകളിലുംവെച്ച് ആരാണോ ഇഷ്ടദേവത ആ ദേവതയുടെ നാമത്താൽ ആ പഞ്ചായതനം അറിയപ്പെടുന്നു. ഇതിൽ ഇഷ്ടദേവതയുടെ പൂജ മുഖ്യവും, ഇതരദേവതകളുടെ പൂജ ഗൗണവും ആകുന്നു. ഈ ക്രമത്തിൽ ഗണേശപഞ്ചായതനം, ശിവപഞ്ചായതനം, വിഷ്ണുപഞ്ചായതനം, ദേവീപഞ്ചായതനം, സൂര്യപഞ്ചായതനം എന്ന നാമങ്ങളാൽ അഞ്ചു് പഞ്ചായതനങ്ങൾ പ്രസിദ്ധങ്ങളാകുന്നു.

ഗണേശ പഞ്ചായതനത്തിൽ:— മദ്ധ്യഭാഗത്തു് ഗണേശനും ഈശാനകോണിൽ വിഷ്ണുവും, അഗ്നികോണിൽ മഹാദേവനും, നിരൃതികോണിൽ സൂര്യനും, വായുകോണിൽ ദേവിയും കൽപ്പിക്കപ്പെടുന്നു.

digitized by www.sreyas.in

ശിവപഞ്ചായതനത്തിൽ:— മദ്ധ്യഭാഗത്തു് ശങ്കരനും, ഈശാനകോണിൽ വിഷ്ണുവും, അഗ്നികോണിൽ സൂര്യ്യനും, നിര്യതികോണിൽ ഗണേശനും, വായുകോണിൽ ദേവിയുമാകുന്നു.

വിഷ്ണുപഞ്ചായതനത്തിൽ:— മദ്ധ്യഭാഗത്തു് വിഷ്ണുവും, ഈശാനകോണിൽ ശങ്കരനും, അഗ്നികോണിൽ ഗണേശനും, നിര്യതികോണിൽ സൂര്യ്യനും, വായുകോണിൽ ദേവിയും സ്ഥിതിചെയ്യുന്നു.

ദേവീപഞ്ചായതനത്തിൽ:— മദ്ധ്യഭാഗത്തു് ദേവിക്കും, ഇശാനകോണിൽ വിഷ്ണുവിനും, അഗ്നികോണിൽ മഹാദേവനും, നിര്യതികോണിൽ ഗണപതിക്കും, വായുകോണിൽ സൂര്യ്യനും സ്ഥാനം കൽപിക്കപ്പെടുന്നു.

സൂര്യ്യപഞ്ചായതനത്തിൽ:— മദ്ധ്യഭാഗത്തു് സൂര്യ്യനും, ഈശാനകോണിൽ മഹാദേവനും, അഗ്നികോണിൽ ഗണപതിയും, നിര്യതികോണിൽ വിഷ്ണുവും, വായുകോണിൽ ദേവിയും ആയിരിക്കുന്നതാണു്.

ഈ ക്രമത്തിനു് അവരവരുടെ ഇഷ്ടദേവതാപ്രധാനമായ പഞ്ചായതനത്തെ ആരാധനയ്ക്കായി ഭവനത്തിൽ പ്രത്യേകം സങ്കൽപിച്ചിട്ടുള്ള ഒരു മുറിയിൽ കിഴക്കോ വടക്കോ മുഖമായി സ്ഥാപിച്ചു് യഥാവിധി പൂജിക്കേണ്ടതാകുന്നു. വിധിപ്രകാരം പ്രതിഷ്ഠിച്ചിട്ടുള്ള വിഗ്രഹങ്ങൾ, ഘടം, പടം, അഗ്നി, സാളഗ്രാമശില, ഗ്രന്ഥം, ശിവലിംഗം, ജലം എന്നിവ പൂജിക്കുന്നതിനുള്ള ആധാരങ്ങളാകുന്നു. ജലത്തിലും, സാളഗ്രാമശിലയിലും, ബാണലിംഗത്തിലും എല്ലാ ദേവന്മാരേയും പൂജിക്കാവുന്നതാണു്. ഇതിൽ ദേവന്മാരെ ആവാഹിക്കയോ വിസർജ്ജിക്കയോ ചെയ്യേണ്ട ആവശ്യമില്ല.

digitized by www.sreyas.in

ഈ സ്ഥൂലപദാർത്ഥങ്ങളെ അല്ല നാം പൂജിക്കുന്നതു്. *നമ്മേ മൂർത്തിപൂജകൻമാരെന്നു പറഞ്ഞു് ചിലർ ആക്ഷേപിക്കുന്നതു് മൂർഖതയാകുന്നു. സച്ചിദാനന്ദസ്വരൂപനും നിർവ്വികാരനും സർവ്വവ്യാപിയുമായ പരമാത്മാവിനെ നാം വിഗ്രഹം, അഗ്നി, ജലം എന്നുതുടങ്ങിയ ദിവ്യസ്ഥാനങ്ങളിൽ പീഠങ്ങളെ സ്ഥാപിച്ചു് ആ പീഠത്തേ അവലംബനമാക്കി പൂജിക്കയാണു് ചെയ്തുവരുന്നതു്

പൂജാക്രമം. (സാമാന്യാർഘ്യം)

പൂജകൻ ദേവതയുടെ വലത്തുഭാഗത്തു് ആസനത്തിൻമേലിരുന്നശേഷം ആചമനാദി (25-ാംവശം) കളെക്കൊണ്ടു് വീണ്ടും ശരീരശുദ്ധി വരുത്തി ആദ്യമായിട്ടു് പൂജസ്സുപയുക്തമായ സാമാന്യാർഘ്യം തയ്യാറാക്കേണ്ടതാകുന്നു. ഭൂമിയിൽ ജലത്താൽ ത്രികോണാകൃതിയിൽ ഒരു മണ്ഡലം വരച്ചു് അതിനെ ചുററി ഒരു വൃത്തവും, അതിനു പുറമേ ഒരു ചതുഷ്കോണവും നിർമ്മിച്ചിട്ടു് അതിന്മേൽ 'ഓം ആധാരശക്തയേ നമഃ' എന്നു ജപിച്ചു് അൽപ്പം ചന്ദനവും, അക്ഷതവും, പുഷ്പവും ഇടണം. അനന്തരം ഒരു ചെമ്പുപാത്രമോ കിട്ടുമെങ്കിൽ ശംഖോ എടുത്തു് 'ഫട്' എന്ന മന്ത്രത്താൽ കഴുകി ശംഖിനെ മൂന്നു കാലുള്ള പീഠത്തോടുകൂടിയും, ചെമ്പുപാത്രമെങ്കിൽ നേരിട്ടും മണ്ഡലത്തിൽ വയ്ക്കണം. പിന്നീടു് 'നമഃ' എന്നുച്ചരിച്ചു് അതിൽ

* മൂർത്തിപൂജയെപ്പററി ആക്ഷേപിക്കുന്നവർക്കു് തക്കതായ സമാധാനം പറയുന്നതിനു വേണ്ട യുക്തികളും പ്രമാണങ്ങളും ശ്രീമത് സദാനന്ദസ്വാമി സന്നിധിയിൽ നിന്നും നിർമ്മിച്ചിട്ടുള്ള "വിഗ്രഹാരാധന" എന്ന പുസ്തകത്തിൽ നിന്നു് ഗ്രഹിക്കാവുന്നതാണു്.

digitized by www.sreyas.in

ജലം നിറയ്ക്കണം. ജലത്തിൽ കുറുക, ചന്ദനം, അക്ഷതം, പുഷ്പം എന്നിവ ഇട്ടശേഷം *അങ്കുശമുദ്രയാൽ ജലത്തെ സ്പർശിച്ചിട്ട്,

"ഓം ഗംഗേ ച യമുനേ ചൈവ
ഗോദാവരി സരസ്വതി
നർമ്മദേ സിന്ധു കാവേരി
ജലേfസ്മിൻ സന്നിധിം കുരു"

—എന്ന മന്ത്രം ചൊല്ലി 'വം' എന്ന വരുണബീജം ജപിച്ച്, ധേനുമുദ്ര കാണിച്ച്, 10 പ്രണവം ജപിച്ച് ഗന്ധപുഷ്പാദികൾ അർച്ചിച്ച് അർഘ്യത്തെ സൂക്ഷിക്കുക.

ആസനശുദ്ധി

അടുത്തതായി ചെയ്യേണ്ടതു് പൂജകന്നു് ഇരിക്കാനുള്ള ആസനത്തിൻെറ *ശുദ്ധിയാകുന്നു. ആസനത്തിനുതാഴെ ഭൂമിയിൽ ഒരു ത്രികോണം വരച്ച് അതിൽ ചന്ദനത്തിൽ മുക്കിയ ഒരു പുഷ്പം–

"ഏതേ ഗന്ധപുഷ്പേ, ആധാരശക്തയേ കമലാസനായ നമഃ" എന്നുച്ചരിച്ചുകൊണ്ടു് ഇടുക.

അനന്തരം വലതുകൈകൊണ്ടു് ആസനം തൊട്ടുകൊണ്ടു്–

ഓം ആസനമന്ത്രസ്യ മേരുപൃഷ്ഠ ഋഷിഃ സുതലം ഛന്ദഃ കൂർമ്മോ ദേവതാ ആസനപരിഗ്രഹേ വിനിയോഗഃ.

---

* മുദ്രകൾ താന്ത്രികൻമാരോടു് ഗ്രഹിക്കണം.

digitized by www.sreyas.in

"ഓം പൃഥ്വി ത്വയാ ധൃതാ ലോകാ
ദേവി ത്വം വിഷ്ണുനാ ധൃതാ
ത്വം ച ധാരയ മാം ദേവി
പവിത്രം കുരു ചാസനം"

—എന്ന മന്ത്രം ജപിച്ചശേഷം കൈക്കൂപ്പി തൊഴുതു കൊണ്ട്—

"ഓം വാമേ ഗുരുഭ്യോ നമഃ"
എന്ന് ഇടത്തും,
"ഓം ദക്ഷിണേ ഗണേശായ നമഃ"
എന്ന് വലത്തും,
"ഓം പശ്ചാത് ക്ഷേത്രപാലായ നമഃ"
എന്ന് പിൻഭാഗത്തും,
"ഓം ഊർദ്ധ്വേ ബ്രഹ്മണേ നമഃ"
എന്ന് ഊർദ്ധ്വഭാഗത്തും,
"ഓം അധോ അനന്തായ നമഃ"
എന്ന് അധോഭാഗത്തും,
"ഓം സമ്മുഖേ (പൂജനീയ) ദേവതാഭ്യോ നമഃ"
എന്ന് മുൻഭാഗത്തും തൊഴണം.

ഗന്ധാദികളുടെ അർച്ചന

" 'വം' ഏതേഭ്യോ ഗന്ധാദിഭ്യോ നമഃ"
—എന്ന മന്ത്രത്താൽ പുഷ്പം തുടങ്ങിയ പൂജാ സാമഗ്രികളിൽ മുൻ പൂജിച്ചുവെച്ചിട്ടുള്ള അർഘ്യജലം മൂന്നുതവണ പ്രോക്ഷിക്കണം (തളിക്കണം)

digitized by www.sreyas.in

അനന്തരം—

''ഏതേ ഗന്ധപുഷ്പേ, ഏതേഭ്യോ ഗന്ധാദിഭ്യോ നമഃ ഏതേ ഗന്ധപുഷ്പേ, ഏതദധിപതയേ വിഷ്ണവേ നമഃ, ഏതത് സമ്പ്രദാനേഭ്യോ നാരായണാദിഭ്യോ നമഃ.''
—എന്നു ജപിക്കണം.

സങ്കൽപ്പം

അനന്തരം സങ്കൽപ്പം ചെയ്യണം—
''ശ്രീ വിഷ്ണുർന്നമോƒദ്യ *........മാസി........പക്ഷേ........ തിഥൗ........ഗോത്രഃ........നാമാ ശ്രീ വിഷ്ണുപ്രീതികാമഃ (സ്വേഷ്ടദേവതാപ്രീതികാമോവാ) യഥാ മിലിതോപ ചാരദ്രവ്യൈഃ ഗണപത്യാദി നാനാദേവതാപൂജാപൂർവ്വകം ....പഞ്ചായതനദേവതാപൂജനകർമ്മാഹം കരിഷ്യേ''

ഗണേശാദി പഞ്ചദേവതാ പൂജനം

ഏതേ ഗന്ധപുഷ്പേ, ഓം ഗണേശാദി പഞ്ചായതന ദേവതാഭ്യോ നമഃ,

ഏതത് പുഷ്പം, ഓം ഗണേശാദിപഞ്ചായതന ദേവ താഭ്യോ നമഃ

ഏഷ ധൂപഃ, ഓം ഗണേശാദിപഞ്ചായതന ദേവതാ ഭ്യോ നമഃ,

ഏഷ ദീപഃ, ഓം ഗണേശാദിപഞ്ചായതന ദേവതാ ഭ്യോ നമഃ,

---

* കുത്തിട്ടിട്ടുള്ളത് യഥായോഗ്യം മുൻപറഞ്ഞപ്രകാരം പൂരിപ്പിച്ചുകൊള്ളണം.

digitized by www.sreyas.in

ഏതന്നൈവേദ്യം, ഓം ഗണേശാദി പഞ്ചായതന ദേവതാഭ്യോ നമഃ.

—എന്നുച്ചരിച്ചുകൊണ്ടു് തത്തദ്ദ്രവ്യങ്ങാം സമർപ്പിക്കണം.

സൂര്യാർഘ്യം

അനന്തരം കറെ അർഘ്യം എടുത്തു് —

„ഏഹി സൂര്യ സഹസ്രാംശോ
തേജോരാശേ ജഗത്പതേ
അനുകമ്പയ മാം ഭക്തം
ഗ്രഹാണാർഘ്യം ദിവാകരഃ
നമോ വിവസ്വതേ ബ്രഹ്മൻ
ഭാസ്വതേ വിഷ്ണുതേജസേ
ജഗത് സവിത്രേ ശുചയേ
സവിത്രേ കർമ്മദായിനേ
ഇദമർഘ്യം ശ്രീ സൂര്യായ നമഃ"

എന്നു ജപിച്ചു് സൂര്യദേവനായി നൽകണം.

സാധിക്കമെങ്കിൽ ഗണേശാദി പ്രത്യേകദേവതകളുടെ ധ്യാനം, പ്രണാമം മുതലായവ പാഠംചെയ്തു പൂജ കഴിക്കേണ്ടതാകുന്നു. അല്ലാത്തപക്ഷം മേൽപറഞ്ഞ ക്രമത്തിനു് ചുരുങ്ങിയ പൂജ കഴിച്ചശേഷം മുഖ്യ (ഇഷ്ട) ദേവതയുടെ ധ്യാനാദികളെ ചൊല്ലി ധ്യാനിച്ചു പൂജിക്കേണ്ടതാകുന്നു.

പ്രാണായാമം

മുമ്പു് കൊടുത്തിട്ടുള്ളപോലെ, ആരാധിക്കേണ്ട ദേവതയെ ധ്യാനിച്ചുകൊണ്ടു് പ്രാണായാമം ചെയ്യണം.

എല്ലാ പൂജകാംക്കമുള്ള ചടങ്ങുകാം:—

digitized by www.sreyas.in

1. കരന്യാസം. 2. അംഗന്യാസം. 3. ധ്യാനം. 4. ഉപചാരം. 5. ജപം. 6. പ്രാത്ഥന. 7. പ്രണാമം ഇവകളാകുന്നു. മാതൃകയായി ഗണേശപൂജ ചുവടെ ചേക്കുന്നു.

ഗണേശപൂജ

ആദ്യമായി, കരന്യാസവും അംഗന്യാസവും താഴെ പറയുന്ന മന്ത്രങ്ങൾ ജപിച്ചുകൊണ്ടു് അനുഷ്ഠിക്കണം.

1. കരന്യാസം.

ഓം ഗാം അംഗുഷ്ഠാഭ്യാം നമഃ
ഓം ഗീം തജ്ജനീഭ്യാം സ്വാഹാ
ഓം ഗൂം മധ്യമാഭ്യാം വൗഷട്
ഓം ഗൈം അനാമികാഭ്യാം ഹും
ഓം ഗൗം കനിഷ്ഠികാഭ്യാം വൗഷട്
ഓം ഗഃ കരതലകരപൃഷ്ഠാഭ്യം
അസ്ത്രായഫട്ടു്.

2. അംഗന്യാസം.

ഓം ഗാം ഹൃദയായ നമഃ
ഓം ഗീം ശിരസേ സ്വാഹാ
ഓം ഗൂം ശിഖായൈ വഷട്ടു്
ഓം ഗൈം കവചായ ഹും
ഓം ഗൗം നേത്രത്രയായ വൗഷട്ടു്
ഓം ഗഃ അസ്ത്രായഫട്ടു്

digitized by www.sreyas.in

3. ധ്യാനം.

ഓം ഖർവ്വം സ്ഥൂലതനും ഗജേന്ദ്രവദനം
ലംബോദരം സുന്ദരം
പ്രസ്യന്ദന്മദഗന്ധലുബ്ധമധുപ-
വ്യാലോലഗണ്ഡസ്ഥലം
ദന്താഘാതവിദാരിതാരിരുധിരൈഃ
സിന്ദൂരശോഭാകരം
വന്ദേ ശൈലസുതാസുതം ഗണപതിം
സിദ്ധിപ്രദം കാമദം

—ഇപ്രകാരം ധ്യാനിച്ചശേഷം ഉപചാരങ്ങളെക്കൊണ്ടു് പൂജ ചെയ്യണം.

4. ഉപചാരം.

ഒരു പുഷ്പം എടുത്തു് അതിൽ മാനസിക രൂപത്തെ പ്രവേശിപ്പിച്ചു് പൂജക്കുള്ള വിഗ്രഹത്തിലോ പീഠത്തിൻമേലോ നിക്ഷേപിക്കണം. പിന്നീടു് താഴെ കാണിക്കുന്ന ക്രമത്തിനു് പൂജിക്കണം.

ഏതത് പാദ്യം, ഓം ഗണേശായ നമഃ

എന്നു് ചൊല്ലി കുറെ ജലം വിഗ്രഹത്തിൽ ഒഴിക്കണം.

ഇദമർഘ്യം, ഓം ഗണേശായ നമഃ
ഇദമാചമനീയം, ഓം ഗണേശായ നമഃ
ഏഷ ഗന്ധഃ, ഓം ഗണേശായ നമഃ
ഏതത് പുഷ്പം ഓം ഗണേശായ നമഃ
ഏഷ ധൂപഃ ഓം ഗണേശായ നമഃ
ഏഷ ദീപഃ ഓം ഗണേശായ നമഃ
ഏതന്നൈവേദ്യം ഓം ഗണേശായ നമഃ

digitized by www.sreyas.in

ഇദം പാനാൎത്ഥം ജലം ഓം ഗണേശായ നമഃ
ഇദം പുനരാചമനീയം ഓം ഗണേശായ നമഃ
ഏതത് താംബൂലം ഓം ഗണേശായ നമഃ

എന്നുച്ചരിക്കുന്നതോടെ ഓരോ ദ്രവ്യങ്ങളും സമർപ്പിക്കുന്നതായി ഭാവന ചെയ്യുകയും പുഷ്പവും ജലവും നൽകുകയും വേണം. ഇതാണു് ദശോപചാരം.

5. ജപം.

പൂജ കഴിച്ചശേഷം, ഗണേശൻെറ മൂലമന്ത്രം 108 ഉരു ജപിക്കണം.

മൂലമന്ത്രം:— ഓം ഗം ഗണപതയേ നമഃ

ഗണേശ ഗായത്രി:—

ഓം തത്പുരുഷായ വിദ്മഹേ
വക്രതുണ്ഡായ ധീമഹി
തന്നോ ദന്തീ പ്രചോദയാത്.

6. പ്രാൎത്ഥന.

ഓം ദേവേന്ദ്രമൗലിമന്ദാര മകരന്ദകണാരുണാഃ
വിഘ്നം ഹരന്തു ഹേരംബ ചരണാംബുജരേണവഃ
എന്നു ചൊല്ലി പ്രാൎത്ഥിക്കണം.

7. പ്രണാമം.

ഓം ഏകദന്തം മഹാകായം
ലംബോദരം ഗജാനനം
വിഘ്നനാശകരം ദേവം
ഹേരംബം പ്രണമാമ്യഹം.

digitized by www.sreyas.in

എന്നുച്ചരിച്ച് സാഷ്ടാംഗം വീണ് നമസ്ക്കരിച്ച് പൂജ അവസാനിപ്പിക്കണം.

ഗണേശനെ പൂജിക്കുന്ന ക്രമത്തിൽതന്നെ എല്ലാ ദേവൻമാരേയും പൂജിക്കേണ്ടതാകുന്നു.

സൂര്യ പൂജാക്രമം.

1. കരന്യാസം, 2. അംഗന്യാസം, 3. ധ്യാനം 4. അർഘ്യപാദ്യാദി ദശോപചാരം, 5. ദേവതയുടെ മൂലമന്ത്രജപം, 6. പ്രാർത്ഥന. 7. പ്രണാമം. ഇങ്ങനെ സപ്താംഗമായ പൂജ ചെയ്യണം. ധ്യാനാദികൾ ചുവടെ ചേർക്കുന്നു—

സൂര്യധ്യാനം

ഓം രക്താംബുജാസനമശേഷഗുണൈകസിന്ധും
ഭാനും സമസ്തജഗതാമധിപം ഭജാമി.

പദ്മദ്വയാഭയവരാൻ ദധതം കരാബ്ജൈർ-
മ്മാണിക്യമൗലിമരുണാംഗരുചിം ത്രിണേത്രം.

മൂലമന്ത്രം:— ഓം ഘൃണിഃ സൂര്യ ആദിത്യഃ.

ഗായത്രി:— ഓം ആദിത്യായ വിദ്മഹേ
സഹസ്രകിരണായ ധീമഹി
തന്നസ്സൂര്യഃ പ്രചോദയാത്.

പ്രണാമമന്ത്രം

ജപാകുസുമസങ്കാശം
കാശ്യപേയം മഹാദ്യുതിം
ധ്വാന്താരിം സർവ്വപാപഘ്നം
പ്രണതോഽസ്മി ദിവാകരം.

digitized by www.sreyas.in

ദേവീപൂജ

മുൻരീതിക്കുതന്നെ ദുർഗ്ഗാപൂജയും അനുഷ്ഠിക്കണം.

ധ്യാനം

കാലാഭ്രാഭാം കടാക്ഷൈരരികുലഭയദാം
മൗലിബദ്ധേന്ദുരേഖാം
ശംഖം ചക്രം കൃപാണം ത്രിശിഖമപികരൈ
രുദ്വഹന്തീം ത്രിണേത്രാം
സിംഹസ്കന്ധാധിരൂഢാം ത്രിഭുവനമഖിലം
തേജസാ പൂരയന്തീം
ധ്യായേദ്ദുർഗ്ഗാം ജയാഖ്യാം ത്രിദശപരിവൃതാം
സേവിതാം സിദ്ധികാമൈഃ.

മൂലമന്ത്രം:—ഓം ഹ്രീം ദും ദുർഗ്ഗായൈ നമഃ

ഗായത്രി:—ഓം മഹാദേവ്യൈ വിദ്മഹേ
ദുർഗ്ഗായൈ ധീമഹി
തന്നോ ദേവീ പ്രചോദയാത്.

പ്രണാമമന്ത്രം

സർവ്വമംഗളമാംഗല്യേ
ശിവേ സർവ്വാർത്ഥസാധികേ
ശരണ്യേ ത്ര്യംബകേ ഗൗരി
നാരായണി നമോഽസ്തുതേ.

ശിവപൂജ

അനന്തരം ഈ രീതിയിൽതന്നെ ശിവപൂജ ധ്യാനാദികൾ താഴെ കാണുക.

digitized by www.sreyas.in

ധ്യാനം

ഓം ധ്യായേന്നിത്യം മഹേശം രജതഗിരിനിഭം
ചാരുചന്ദ്രാവതംസം
രത്നാകല്പോജ്ജ്വലാങ്ഗം പരശു മൃഗ വരാ–
ഭീതിഹസ്തം പ്രസന്നം
പദ്മാസീനം സമന്താത് സ്തുതമമരഗണൈർ–
വ്യാഘ്രകൃത്തിം വസാനം
വിശ്വാദ്യം വിശ്വവന്ദ്യം നിഖിലഭയഹരം
പഞ്ചവക്ത്രം ത്രിണേത്രം.

മൂലമന്ത്രം:— ഓം നമഃ ശിവായ.

ഗായത്രി:— ഓം തത്പുരുഷായ വിദ്മഹേ
മഹാദേവായ ധീമഹി
തന്നോ രുദ്രഃ പ്രചോദയാത്.

പ്രണാമമന്ത്രം

നമഃ ശിവായ ശാന്തായ കാരണത്രയഹേതവേ
നിവേദയാമി ചാത്മാനം ത്വം ഗതിഃ പരമേശ്വര.

വിഷ്ണുപൂജ

ധ്യാനം

ശാന്താകാരം ഭുജഗശയനം പദ്മനാഭം സുരേശം
വിശ്വാധാരം ഗഗനസദൃശം മേഘവർണ്ണം ശുഭാങ്ഗം
ലക്ഷ്മീകാന്തം കമലനയനം യോഗിഭിർധ്യാനഗമ്യം
വന്ദേ വിഷ്ണും ഭവഭയഹരം സർവ്വ ലോകൈകനാഥം.

മൂലമന്ത്രം:— ഓം നമോ നാരായണായ

digitized by www.sreyas.in

ഗായത്രി:— ഓം ത്രൈലോക്യ മോഹനായ വിദ്മഹേ
കാമദേവായ ധീമഹി
തന്നോ വിഷ്ണുഃ പ്രചോദയാത്.

പ്രണാമമന്ത്രം

നമോ ബ്രഹ്മണ്യദേവായ
ഗോബ്രാഹ്മണഹിതായ ച
ജഗദ്ധിതായ കൃഷ്ണായ
ഗോവിന്ദായ നമോ നമഃ

ഇപ്രകാരം ചുരുങ്ങിയ രീതിയിലോ ആഗമങ്ങളിൽ വിവരിച്ചിട്ടുള്ള വിശേഷരീതിയാലോ പഞ്ചദേവതകളെ പൂജിച്ചശേഷം മുഖ്യദേവതയുടെ (ഇഷ്ടോപാസനാമൂർത്തിയുടെ) പൂജ ആരംഭിക്കേണ്ടതാകുന്നു.

കൂർമ്മമുദ്രയാൽ പുഷ്പം കൈയിലെടുത്ത് ധ്യാനമന്ത്രം ഉച്ചരിച്ചുകൊണ്ട് ഹൃദയത്തിൽ ഇഷ്ടദേവതയെ ധ്യാനിക്കണം. അനന്തരം ആ പുഷ്പത്തെ തന്റെ ശിരസ്സിൽ സ്പർശിച്ച് രണ്ടു കണ്ണുകളും അടച്ച് *മാനസ പൂജ

---

* മാനസപൂജ:—
ഓം ല പൃഥ്വ്യാത്മനേ പൃഥ്വ്യാത്മകംഗന്ധം സമർപ്പയാമി. ഓം വം വരുണാത്മനേ വരുണാത്മകം ജലം സമർപ്പയാമി. ഓം രം തേജാത്മനേ തേജാത്മകം ദീപം സമർപ്പയാമി. ഓം വം വായ്വാത്മനേ വായ്വാത്മകം ധൂപം സമർപ്പയാമി. ഓം ഹം ആകാശാത്മനേ ആകാശാത്മകം പുഷ്പം സമർപ്പയാമി. ഓം ാം അമൃതാത്മനേ അമൃതാത്മകം ആനന്ദനൈവേദ്യം സർപ്പയാമി. ഓം സം സർവ്വാത്മനേ സർവ്വാത്മകാൻ സർവ്വോപചാരാൻ സമർപ്പയാമി.

digitized by www.sreyas.in

ചെയ്യേണ്ടതാകുന്നു. പിന്നീട് xഷോഡശോപചാരങ്ങളാലോ ദശോപചാരങ്ങളാലോ താഴെ കുറിക്കുന്ന മന്ത്രങ്ങളെക്കൊണ്ട് വിശേഷരീതിയിൽ പൂജിക്കണം.

ഓം രമ്യം സുശോഭനം ദിവ്യം
സർവ്വസൗഖ്യകരം ശുഭം
ആസനഞ്ച മയാ ദത്തം
ഗൃഹാണ പരമേശ്വര.*

ഇദമാസനം സമർപ്പയാമി.

ഓം ഭൂർഭുവഃ സ്വഃ ❋........ദേവഃ (യദ്വാ........ദേവി) സ്വാഗതം സുഖാഗതം ഭവ.

ഓം ഉഷ്ണോദകം നിർമ്മലഞ്ച
സർവ്വസൗഗന്ധിസംയുതം

---

xഷോഡശോപചാരം— 1. ആസനം, 2. സ്വാഗതം, 3. പാദ്യം, 4. അർഘ്യം, 5. ആചമനീയം, 6, മധുപർക്കം, 7. സ്നാനം, 8. വസ്ത്രം, 9. ഭൂഷണം, 10. ചന്ദനം, 11. പുഷ്പം, 12. ധൂപം, 13. ദീപം, 14. നൈവേദ്യം, 15. പുനരാചമനീയം, 16. പ്രദക്ഷിണം.

ദശോപചാരം— പാദ്യം, അർഘ്യം, (ഗന്ധം, പുഷ്പം, കറുക, അക്ഷതം, ജലം) ആചമനീയം (ജലം) മധുപർക്കം, പുനരാചമനീയം, ചന്ദനം, പുഷ്പം, ധൂപം, ദീപം, നൈവേദ്യം.

*ദേവി എങ്കിൽ_പരമേശ്വരി എന്നു മാറും.

❋കുത്തിട്ടിട്ടുള്ളതു് പൂരിപ്പിക്കേണ്ടതെങ്ങനെയെന്നു് മുമ്പു് പറഞ്ഞിട്ടുള്ളതോർമ്മിക്കുക.

digitized by www.sreyas.in

പാദപ്രക്ഷാളനാൎത്ഥായ
ദത്തം തേ പ്രതിഗൃഹ്യതാം.
ഇദം പാദ്യം സമർപ്പയാമി.

ഓം അർഘ്യം ഗൃഹാണ ദേവേശ*
ഗന്ധപുഷ്പാക്ഷതൈസ്സഹ
കരുണാകര മേ ദേവ
ഗൃഹാണാർഘ്യം നമോഽസ്തുതേ.
ഇദമർഘ്യംസമർപ്പയാമി.

ഓം സർവ്വതീൎത്ഥസമായുക്തം
സുഗന്ധി വിമലം ജലം
ആചമ്യതാം മയാ ദത്തം
ഗൃഹീത്വാ പരമേശ്വര.
ഇദമാചമനീയം സമർപ്പയാമി.

ഓം മധുപർക്കം മഹാദേവ
ബ്രഹ്മാദ്യൈഃ പരികൽപ്പിതം
മയാ നിവേദിതം ഭക്ത്യാ
ഗൃഹാണ പരമേശ്വര
ഓം മധുപർക്കസ്വധാ
ഓം മധുപർക്കം സമർപ്പയാമി.
ഓം സർവ്വതീൎത്ഥസമായുക്തം
സുഗന്ധി വിമലം ജലം
ആചമ്യതാം മയാ ദത്തം
ഗൃഹീത്വാ പരമേശ്വര.
ഓം പുനരാചമനം സമർപ്പയാമി.

---

*ദേവിയാകുമ്പോൾ ദേവേശ എന്നതിനുപകരം ദേവേശി എന്നും, ദേവ എന്നതിനുപകരം ദേവി എന്നും മാററിക്കൊള്ളണം. മേലും യഥായോഗ്യം ലിംഗഭേദം വരുത്തണം.

digitized by www.sreyas.in

ഓം ഗംഗാ സരസ്വതീരേവാ-
പയോഷ്ണീ നർമ്മദാജലൈഃ
സ്നാപിതോഽസി മയാ ദേവ
തഥാ ശാന്തിം കുരുഷ്വ മേ.

ഇദം സ്നാനീയം സമർപ്പയാമി.

ഓം ബഹുതന്തു സമായുക്തം
പട്ടസൂത്രാദിനിർമ്മിതം
വസനം ദേവ സൂക്ഷ്മഞ്ച
ഗൃഹാണ പരമേശ്വര.

ഇദം വസ്ത്രം സമർപ്പയാമി.

ദിവ്യരത്നസമായുക്താ
വഹ്നിഭാനുസമപ്രഭാഃ.
ഗാത്രാണി ശോഭയിഷ്യന്തി
അലങ്കാരാഃ സുരേശ്വര

ആഭരണം സമർപ്പയാമി.

ഓം ശരീരം തേ ന ജാനാമി
ചേഷ്ടാം നൈവ ച നൈവ ച
മയാ നിവേദിതാൻ ഗന്ധാൻ
പ്രതിഗൃഹ്യ വിലിപ്യതാം

ഗന്ധം സമർപ്പയാമി.

ഓം പുഷ്പം മനോഹരം ദിവ്യം
സുഗന്ധം ദേവനിർമ്മിതം
ഹൃദ്യമദ്ഭുതമാഘ്രേയം
ദേവദത്തം പ്രഗൃഹ്യതാം

പുഷ്പം സമർപ്പയാമി.

digitized by www.sreyas.in

ഓം വനസ്പതിരസോ ദിവ്യോ
ഗന്ധാഢ്യഃ സുമനോഹരഃ
ആഘ്രേയഃ സർവ്വദേവാനാം
ധൂപോ/യം പ്രതിഗൃഹ്യതാം.

ധൂപം സമർപ്പയാമി.

ഓം അഗ്നിജ്യോതി രവിജ്യോതി-
ശ്ചന്ദ്രജ്യോതിസ്തഥൈവ ച
ജ്യോതിഷാമുത്തമോ ദേവ
ദീപോ/യം പ്രതിഗൃഹ്യതാം.

ദീപം സമർപ്പയാമി.

ഓം അഞ്ജനം പരമം രമ്യം
നേത്രയോർഭൂഷണം മഹത്
ഗൃഹാണ ദേവദേവേശ *
പ്രസീദ പരമേശ്വര*

അഞ്ജനം സമർപ്പയാമി.

ഓം ശർക്കരാഖണ്ഡഖാദ്യഞ്ച
മധുരം സ്വാദുചോത്തമം
ഉപഹാരസമായുക്തം
നൈവേദ്യം പ്രതിഗൃഹ്യതാം

—എന്നുചൊല്ലി നൈവേദ്യം സമർപ്പിക്കുമ്പോഠം ഗായത്രീമന്ത്രത്താൽ ശംഖിലെ ജലംപ്രോക്ഷിച്ച് ശുദ്ധപ്പെടുത്തി പുഷ്പം അർപ്പിച്ചു ധേനുമുദ്രകാണിച്ചശേഷം

---

* "ദേവദേവേശി" എന്നും * "പരമേശ്വരി" എന്നും സ്ത്രീലിംഗം.

digitized by www.sreyas.in

ഓം പ്രാണായ സ്വാഹാ
ഓം അപാനായ സ്വാഹാ
ഓം വ്യാനായ സ്വാഹാ
ഓം ഉദാനായ സ്വാഹാ
ഓം സമാനായ സ്വാഹാ

—എന്നു് അഞ്ചുവിരലും കൂട്ടി വിഗ്രഹത്തിന്റെ മുഖത്തോട്ടു കൈകാണിക്കണം. അനന്തരം—

ഓം നൈവേദ്യം സമർപ്പയാമി
ഓം ഹസ്തപ്രക്ഷാളനം സമർപ്പയാമി
ഓം മുഖപ്രക്ഷാളനം സമർപ്പയാമി
ഓം ആചമനീയം സമർപ്പയാമി

—എന്നു് ഉച്ചരിച്ചുകൊണ്ടു് ഓരോ പ്രാവശ്യം ജലം ഒഴിക്കണം. പിന്നീടു്,

ഓം താംബൂലം സമർപ്പയാമി

—എന്നു വെററിലയും, അടയ്ക്കയും സമർപ്പിക്കണം

ദീപാരാധന.

കർപ്പൂരം കത്തിച്ചു്—

ഓം കദളീഗർഭസംഭൂതം
ഹേമബീജം വിഭാവസോഃ
ആരാർത്തിക്യമഹം കുർവ്വേ
പശ്യ മേ വരദോ ഭവ *

—എന്നുച്ചരിച്ചു് കർപ്പൂരം ഉഴിയണം. അനന്തരം,

യാനി കാനി ച പാപാനി
ജന്മാന്തരകൃതാനി ച
താനി സർവ്വാണി നശ്യന്തു
പ്രദക്ഷിണപദേപദേ

—എന്നു ജപിച്ചു് പ്രദക്ഷിണം വച്ചശേഷം

* സ്ത്രീത്വത്തിൽ "വരദാ ഭവ"

digitized by www.sreyas.in

നാനാ സുഗന്ധപുഷ്പാണി
യഥാകാലോദ്ഭവാനി ച
പുഷ്പാഞ്ജലിർമ്മയാ ദത്താം
ഗൃഹാണ പരമേശ്വര ❋

—എന്നു ജപിച്ച് മൂന്നു തവണ പുഷ്പം അർപ്പിക്കണം. അനന്തരം യഥാശക്തി 108 പ്രാവശ്യമെങ്കിലും പൂജിതദേവതയുടെ (ഇഷ്ടദേവതയുടെ) മൂലമന്ത്രം ജപിച്ച്, സ്തോത്രങ്ങളെക്കൊണ്ടു സ്തുതിച്ച്, പ്രണാമമന്ത്രത്താൽ സാഷ്ടാംഗനമസ്കാരം ചെയ്യേണ്ടതാകുന്നു.

നമസ്കരിച്ച് എഴുന്നേററു കൈകൂപ്പി തൊഴുതുകൊണ്ടു—

ഓം മന്ത്രഹീനം ക്രിയാഹീനം
ഭക്തിഹീനം മഹേശ്വര *
യത്പൂജിതം മയാ ദേവ *
പരിപൂർണ്ണം തദസ്തു മേ.

എന്നു ജപിക്കണം. വലതുകൈയിൽ കുറെ ജലം എടുത്ത്;

"അനേനാവാഹനാദി ഷോഡശോപചാരൈഃ (ദശോപചാരൈർവാ) യഥാമിലിതോപചാരദ്രവ്യൈഃ കൃതേന, പൂജനാഖ്യകർമ്മണാ ശ്രീ (അമുക) പഞ്ചായതനദേവതാഃ പ്രീയന്താം ഓം തത് സദ് ബ്രഹ്മാർപ്പണമസ്തു" –എന്നു ജപിച്ച് സമാപിപ്പിക്കണം.

പ്രാതഃ കൃത്യം സമാപ്തം.

—०—

❋ 'പരമേശ്വരി'' എന്നു് സ്ത്രീലിംഗം.
* ദേവീപൂജയിൽ "മഹേശ്വരി" "ദേവി" എന്നു മാററുക.

digitized by www.sreyas.in

മദ്ധ്യാഹ്നകൃത്യം.

മദ്ധ്യാഹ്നത്തിലെ പ്രധാനകർമ്മം ഭക്ഷണമാകുന്നു. മനുഷ്യൻ തന്റെ ദേഹത്തിനും വയസ്സിനും ആരോഗ്യത്തിനും അനുസരണമായ ഭക്ഷണമാകുന്നു സദൈവ കഴിക്കേണ്ടതു്. "ആഹാരശുദ്ധൗ സത്വശുദ്ധിഃ" (ഛാന്ദോഗ്യോപനിഷത്) ആഹാരശുദ്ധിയെ ആശ്രയിച്ചു് മനസ്സ് പരിശുദ്ധമാകുന്നു എന്നാണു് ശ്രുതിയുടെ അഭിമതം. പാകം ചെയ്യപ്പെടുന്ന അന്നം യജ്ഞശിഷ്ടമായി പരിണമിക്കുമ്പോൾ മാത്രമേ അതിനു് പരിശുദ്ധത ലഭിക്കയുള്ളൂ.

"യജ്ഞശിഷ്ടാശിനഃ സന്തോ
മുച്യന്തേ സർവ്വകില്ബിഷൈഃ" (ഗീത)

—യജ്ഞശിഷ്ടമായ അന്നം ഭക്ഷിക്കുന്നവൻ സകലവിധ പാപങ്ങളിൽനിന്നും മോചിക്കപ്പെടുന്നു. ഭൂതയജ്ഞം, ദേവയജ്ഞം, പിതൃയജ്ഞം, അതിഥിയജ്ഞം എന്നീ മഹായജ്ഞങ്ങൾക്കുപയോഗിച്ചു് ശേഷിക്കുന്നതാകുന്നു യജ്ഞശിഷ്ടം. ഈ യജ്ഞശിഷ്ടമായ അന്നം അത്യന്തം പവിത്രമാകുന്നു. ഇതു ഭക്ഷിക്കുന്നവൻ നിരോഗനായും, സത്സ്വഭാവിയായും, ബുദ്ധിമാനായും ഭവിക്കും. തന്റെയും; തന്നെസംബന്ധിച്ചവരുടേയും ഉദരപൂരണത്തിനായി മാത്രം പാകം ചെയ്യപ്പെടുന്ന അന്നത്തെ 'പാപാന്ന'മെന്നു പറയുന്നു. ഇതു ഭക്ഷിക്കുന്നവർ രോഗികളും ദുർബ്ബുദ്ധികളുമായിത്തീരുന്നതാണു്.

ഭുഞ്ജതേ തേ ത്വഘം പാപാ
യേ പചന്ത്യാത്മകാരണാത്. (ഗീത)

—സ്വന്ത ആവശ്യത്തിനായിമാത്രം അന്നം പാകം ചെയ്യുന്നവൻ പാപമാകുന്നു ഭുജിക്കുന്നതെന്നർത്ഥം. ഇന്നത്തെ 'ദേശകാലങ്ങളും' തദനുസരണമായ ചുററുപാടുകളും

digitized by www.sreyas.in

ശാസ്ത്രോക്തമായ നിലയിൽ മഹായജ്ഞങ്ങളനുഷ്ഠിക്കുന്നതിനു് അനുകൂലിക്കുന്നില്ല. എങ്കിലും, ശക്തിക്കൊത്തവണ്ണം ചുരുങ്ങിയ ക്രമത്തിൽ ഈ യജ്ഞങ്ങൾ അനുഷ്ഠിച്ചു് ഭക്ഷണസാധനങ്ങളെ പവിത്രമാക്കി ഭക്ഷിക്കേണ്ടതു് ശ്രേയഃകാങ്ക്ഷികളായ ആസ്തികന്മാരുടെ കടമയാകുന്നു. അതിനാൽ അതിൻെറ ഒരു ചുരുങ്ങിയ ക്രമം താഴെ ചേർക്കുന്നു.

പാകരീതി.

1. പ്രതിദിനം പാകംചെയ്യുന്നതിനുപയോഗിക്കുന്ന സ്ഥലം, (അടുക്കളെ അടുപ്പു് എന്നിവ) ചാണകംകൊണ്ടു് മെഴുകി ശുദ്ധിപ്പെടുത്തിയതിനുശേഷമേ പാകംചെയ്‌വാൻ തുടങ്ങാവൂ.

2. പാചകത്തിനുപയോഗിക്കുന്ന പാത്രങ്ങൾ ദിനംപ്രതി മണ്ണും ചാമ്പലുംകൂട്ടി തേച്ചു കഴുകി വൃത്തിയാക്കിയതിനുശേഷം പാകം ചെയ്യണം. പാത്രത്തിലല്പമെങ്കിലും കരി പററിയിരുന്നാൽ അതു് എച്ചിൽപാത്രമാണെന്നു് മറക്കരുതു്.

3. പാകം ചെയ്യേണ്ടതു് സദൈവ പത്നിമാർതന്നെ ആയിരിക്കണം. ഇതു് ഭർത്തൃശുശ്രൂഷയും ഈശ്വരശുശ്രൂഷയും ആകുന്ന തപസ്സാകുന്നു.

4. വയ്പുകാരെക്കൊണ്ടു് ചോറുവയ്പിക്കുന്നതു് ഗൃഹസ്ഥവൃത്തിക്കു് ഉചിതമല്ല. തീരെ നിവൃത്തിയില്ലാത്ത ഗൃഹിണിമാർ മേലന്വേഷണമെങ്കിലും അവശ്യം നടത്തേണ്ടതാണു്. ജോലി ആരുചെയ്താലും ചുമതല പത്നിക്കു തന്നെ.

5. രാവിലെ കുളിച്ചിട്ടേ ഭക്ഷണം പാകം ചെയ്യുകയും ചെയ്യിക്കുകയും പാടുള്ളൂ എന്നു് നിർബ്ബന്ധമാണു്.

digitized by www.sreyas.in

6. പാകം ചെയ്യുന്ന പദാൎത്ഥങ്ങരം അഗ്നിയിൽ ഹോമം ചെയ്യുക, ഇഷ്ടദേവതയ്ക്കായി നിവേദിക്കുക എന്നീ കർമ്മങ്ങരംക്കു മുമ്പ് ഒരുകാരണവശാലും എച്ചിലാകാൻ ഇടയാകരുത്.

മഹായജ്ഞക്രമം

ഭക്ഷണസാധനങ്ങളെല്ലാം പാകപ്പെടുത്തിക്കഴിഞ്ഞാൽ ഉടൻ ഗൃഹനായിക കൈകാൽ കഴുകി വീണ്ടും പരിശുദ്ധയായിട്ട്, ഒരു പാത്രത്തിൽ പാകപ്പെടുത്തിയ ഭക്ഷണസാധനങ്ങളെല്ലാം എടുത്ത് അല്പം നെയ്യുംകൂടി ചേർത്ത് അടുപ്പിലുള്ള അഗ്നിയെ കുഴൽകൊണ്ടൂതി ജ്വലിപ്പിച്ച് (വായ്കൊണ്ട് ഒരിക്കലും ഊതരുത്) താഴെപ്പറയുന്ന മന്ത്രങ്ങളാൽ പെരുവിരൽ, നടുവിരൽ, മോതിരവിരൽ ഇവകരം ചേർത്ത് അൽപ്പാൽപ്പമായി എടുത്തു അഗ്നിയിൽ ആഹുതി നൽകേണ്ടതാകുന്നു.

"ഓം അഗ്നയേ സ്വാഹാ
ഓം ഇന്ദ്രായ സ്വാഹാ
ഓം അഗ്നയേ സ്വാഹാ
ഓം യമായ സ്വാഹാ
ഓം നിരൃതയേ സ്വാഹാ
ഓം വരുണായ സ്വാഹാ
ഓം സോമായ സ്വാഹാ
ഓം ഈശാനായ സ്വാഹാ
ഓം സൎവ്വേഭ്യോ ദേവേഭ്യഃ സ്വാഹാ
ഓം അഗ്നയേ സ്വിഷ്ടകൃതേ സ്വാഹാ."

digitized by www.sreyas.in

ഇതിനുശേഷം ഭക്ഷണപദാൎത്ഥങ്ങളെല്ലാം ഒരു വിസ്താരമുള്ള പാത്രത്തിൽ ക്രമത്തിനു് അല്പാല്പമായി നിരത്തി എടുത്തു് പൂജാമുറിയിലുള്ള ഇഷ്ടദേവതയുടെ മുമ്പാകെ വച്ചു് നിവേദിക്കേണ്ടതാകുന്നു. പൂജാമുറി പ്രത്യേകം തയ്യാറില്ലാത്തപക്ഷം അടുക്കളയിൽത്തന്നെ ഒരു സ്ഥലത്തുവച്ചു് ഇഷ്ടദേവതയ്ക്കായി സമൎപ്പിക്കുന്നു എന്നു സങ്കല്പിച്ചു് നൈവേദ്യം ചെയ്യേണ്ടതാകുന്നു.

ഭൂതബലി

അനന്തരം പാകംചെയ്ത ആഹാരസാധനങ്ങളിൽനിന്നും അല്പം എടുത്തു് താഴെക്കുറിക്കുന്ന ശ്ലോകമന്ത്രമുച്ചരിച്ചുകൊണ്ടു് വെളിക്കു മുററത്തോ പറമ്പിലോ ഒരു സ്ഥാനത്തു വയ്ക്കേണ്ടതാകുന്നു.

* ദേവാ മനുഷ്യാഃ പശവോ വയാംസി
സിദ്ധാഃ സയക്ഷോരഗദൈത്യസംഘാഃ
പ്രേതാഃ പിശാചാസ്തരവഃ സമസ്താഃ
യേ ചാന്നമിച്ഛന്തി മയാ പ്രദത്തം.

---

* എന്നാൽ നൽകപ്പെടുന്ന ഈ ആഹാരത്തിൽ ആൎക്കെല്ലാം ഇച്ഛയുണ്ടോ; അവർ ദേവന്മാരോ, മനുഷ്യരോ, മൃഗങ്ങളോ, പക്ഷികളോ, സിദ്ധന്മാരോ, യക്ഷന്മാരോ, ഉരഗങ്ങളോ, ദൈത്യന്മാരോ, പിശാചുക്കളോ, പ്രേതങ്ങളോ, വൃക്ഷങ്ങളോ, ആരെങ്കിലുമാകട്ടെ അവൎക്കെല്ലാം ഞാൻ ഈ അന്നം നൽകുന്നു.

digitized by www.sreyas.in

*പിപീലകാഃ കീടപതംഗകാദ്യാ
ബുഭുക്ഷിതാഃ കർമ്മനിബന്ധബദ്ധാഃ.
പ്രയാന്തു തേ തൃപ്തിമിദം മയാന്നം
തേഭ്യോ വിസൃഷ്ടം മദിതാ ഭവന്തു.

❋യേഷാം ന മാതാ ന പിതാ ന ബന്ധുർ-
ന്നൈവാന്നസിദ്ധിർന്ന തഥാന്നമസ്തി
തത്തൃപ്തയേഽന്നം ഭുവി ദത്തമേതത്
പ്രയാന്തു തൃപ്തിം മുദിതാ ഭവന്തു.

അതിഥിപൂജ

പിന്നീട് ഗൃഹത്തിൽ വന്നുചേരുന്ന അതിഥികളെ യഥായോഗ്യം പാദപ്രക്ഷാളനാദികൾ ചെയ്ത് പൂജിച്ച് ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം ഭക്ഷിപ്പിക്കേണ്ടതാകുന്നു. സ്വഗ്രാമവാസികളും ബന്ധുക്കളും അതിഥികളാകുന്നതല്ല. ബ്രഹ്മചാരികൾക്കും സംന്യാസിമാർക്കും യഥായോഗ്യം ഭിക്ഷ നൽകേണ്ടത് ഗൃഹസ്ഥന്റെ മുഖ്യ കർത്തവ്യകർമ്മമാകുന്നു. രാത്രിയായിപ്പോയാലും അതിഥിയെ മടക്കി അയയ്ക്കരുത്. ആഹാരം

---

*ക്രിമികൾ, എറുമ്പുകൾ, പാററ, ശലഭം മററ് അൽപപ്രാണികൾ മുതലായി ഏതെങ്കിലും ആകട്ടെ; കർമ്മബന്ധത്തിൽപെട്ട് ക്ഷുദ്ബാധാദികളാൽ കഷ്ടപ്പെടുന്നവരെല്ലാം അവക്കായി നൽകപ്പെടുന്ന ഈ അന്നത്താൽ സന്തോഷവും സംതൃപ്തിയും ലഭിച്ചവരായി ഭവിക്കട്ടെ!

❋അച്ഛൻ, അമ്മ, സഹോദരങ്ങൾ എന്നിവരില്ലാത്തവരും ഭക്ഷണസാമഗ്രികൾ സിദ്ധിക്കാത്തവരുമായി ആരെല്ലാം ഉണ്ടോ അവരെല്ലാം എന്നാൽ ഭൂമിയിൽ നൽകപ്പെടുന്ന ഈ അന്നത്താൽ സന്തോഷവും സംതൃപ്തിയും ലഭിച്ചവരായി ഭവിക്കട്ടെ;

digitized by www.sreyas.in

കൊടുക്കാൻ നിവൃത്തിയില്ലാത്തപക്ഷം നല്ല വചനങ്ങരം കൊണ്ടും സ്ഥലം ജലം എന്നിവ നൽകിയും സന്തോഷിപ്പിക്കേണ്ടതാണ്.

ഗോഗ്രാസദാനം

പശു ഏററവും ഉത്തമമായ പുണ്യമൃഗമാകയാൽ എല്ലാ ആസ്തികന്മാരും ദിനംപ്രതി തങ്ങളുടെ ഭക്ഷണത്തിനുമുമ്പ് ഒരു ഉരുളച്ചോറ് എങ്കിലും പശുവിനു നൽകുന്നതു് കത്തവ്യങ്ങളിൽ ഒന്നായി ഗണിച്ചുപോരുന്നുണ്ടു്.

ആകയാൽ,

സൗരഭേയാഃ സർവ്വഹിതാഃ
പവിത്രാഃ പുണ്യരാശയഃ.
പ്രതിഗൃഹ്ണന്തു മേ ഗ്രാസം
ഗാവസ്ത്രൈലോക്യമാതരഃ

—എന്ന മന്ത്രം ജപിച്ചു ഗോഗ്രാസം നൽകേണ്ടതാകുന്നു.

ഭക്ഷണം

മേൽ പറഞ്ഞ പൂർവ്വവിധികളെല്ലാം അനുഷ്ഠിച്ചശേഷം കാലും മുഖവും ശുദ്ധിചെയ്തു് പവിത്രമായ ഒരു സ്ഥാനത്തിൽ പീഠത്തിന്മേലോ ആസനത്തിലോ ഇരുന്നുകൊണ്ടു് മൗനിയായി ഭക്ഷണം കഴിക്കേണ്ടതാകുന്നു. കഴിക്കുന്ന പാത്രം, ഇല എന്നിവയെ ഭൂമിയിൽ വൃത്താകാരമായി ചാണകംകൊണ്ടോ ജലംകൊണ്ടോ മെഴുകിയ മണ്ഡലത്തിൽ വയ്ക്കേണ്ടതാണ്. വലതുഭാഗത്തു് ഒരു കിണ്ടിയിൽ ജലം (പച്ചവെള്ളം) നിറച്ചുവച്ചിട്ടുണ്ടായിരിക്കണം. കുടിക്കുവാനുള്ള വെള്ളം (പച്ചവെള്ളമായാലും ചൂടുവെള്ളമായാലും)

digitized by www.sreyas.in

വേറെ ഒരു പാത്രത്തിലാക്കി എല്ലായ്പ്പോഴും വലതുഭാഗത്തുതന്നെ വച്ചിരിക്കേണ്ടതാകുന്നു. കിഴക്കും, പടിഞ്ഞാറും, വടക്കും മുഖമായിരുന്നു് ഭക്ഷണം കഴിക്കാവുന്നതാണു്. ഭക്ഷണസാധനങ്ങളെല്ലാം വിളമ്പിക്കഴിഞ്ഞശേഷം വലതുഭാഗത്തു സൂക്ഷിച്ചിട്ടുള്ള കിണ്ടിയിലെ വെള്ളം അൽപ്പം ഉള്ളങ്കൈയിലെടുത്തു് കൈനീട്ടി പാത്രത്തിനുചുററും അല്പാല്പമായി വീഴ്ത്തി ശേഷിപ്പുള്ളതിനെ ഭക്ഷണസാധനങ്ങളിൽ ഗായത്രീമന്ത്രം ഉച്ചരിച്ചുകൊണ്ടു് പ്രോക്ഷിക്കേണ്ടതാണു്. അനന്തരം ഒരിക്കൽക്കൂടി വലതുകൈയിൽ അൽപ്പം ജലം എടുത്തു് പാത്രത്തെ ചുററി ആ ജലത്തെ,

"ഓം അമൃതോപസ്തരണമസി സ്വാഹാ."

—എന്ന മന്ത്രം ഉച്ചരിച്ചുകൊണ്ടു് ബ്രഹ്മതീർത്ഥം വഴിയായി ശബ്ദം കേൾക്കാത്തവിധത്തിൽ കുടിക്കേണ്ടതാകുന്നു.

പിന്നീടു് ഇടതു മോതിരവിരൽകൊണ്ടു് പാത്രത്തെ (ഇലയെ) തൊട്ടുകൊണ്ടു് താഴെ കുറിക്കുന്ന മന്ത്രങ്ങളാൽ പഞ്ചപ്രാണന്മാർക്കു് ആഹുതി നൽകണം. ഇതിനു് പെരുവിരൽ, മദ്ധ്യവിരൽ, മോതിരവിരൽ ഇവകളെ ചേർത്തു് ഓരോനുള്ള ചോറു് എടുത്തു് പല്ലുകളിൽ സ്പർശിക്കാതെ വിഴുങ്ങേണ്ടതാകുന്നു. ഈ ആഹുതി നൽകുന്ന ചോററിലെങ്കിലും അല്പം നെയ്യു് ചേർത്തിരിക്കേണ്ടതു് അത്യാവശ്യമാകുന്നു. പ്രാണാഹുതിക്കുള്ള മന്ത്രങ്ങൾ:—

"പ്രാണായ സ്വാഹാ
അപാനായ സ്വാഹാ
സമാനായ സ്വാഹാ
ഉദാനായ സ്വാഹാ
വ്യാനായ സ്വാഹാ
ബ്രഹ്മണേ സ്വാഹാ."

digitized by www.sreyas.in

അനന്തരം പാത്രത്തിൽ തൊട്ടിരുന്ന ഇടത്തുകൈവിരൽ വലതുഭാഗത്തിൽ സൂക്ഷിച്ചിട്ടുള്ള ജലത്തിൽ (കുടിക്കാനുള്ള തിലല്ല) മുക്കി,

"ബ്രഹ്മണിമ ആത്മാƒമൃതത്വായ"

എന്ന മന്ത്രം ജപിച്ചുകൊണ്ടു് ഹൃദയത്തിൽ തൊട്ടശേഷം സാവധാനമായും മൗനമായും മിതമായ രീതിയിൽ ഭക്ഷണം കഴിക്കേണ്ടതാകുന്നു. തൃപ്തിയാകുംവണ്ണം ഭക്ഷണം കഴിച്ചു് ജലവും കുടിച്ചശേഷം മേൽപറഞ്ഞ വലതുഭാഗത്തു് സൂക്ഷിച്ചിട്ടുള്ള ജലത്തിൽ അല്പം വലത്തെ ഉള്ളങ്കൈയ്യിൽ എടുത്തു്,

"ഓം അമൃതാപിധാനമസി സ്വാഹാ"

—എന്ന മന്ത്രം ജപിച്ചുകൊണ്ടു് പകുതി ജലം ബ്രഹ്മതീർത്ഥം വഴിയായി കുടിക്കയും ശേഷിപ്പുള്ളതിനെ ഉള്ളകൈയ്യ് വലത്തോട്ടുതിരിച്ചു് പെരുവിരലിൽക്കൂടി വീഴത്തക്കവണ്ണം താഴോട്ടു് ഒഴിക്കയും ചെയ്യണം,

അനന്തരം ആസനത്തിൽനിന്നും സാവധാനമായി എഴുന്നേററു് ഊനുകളിലും പല്ലിൻെറ ഇടകളിലും പററിയിരിക്കുന്ന എച്ചിൽ പോകുന്നതുവരെ വെള്ളം കവിഠംകൊണ്ടു് തുപ്പേണ്ടതാണു്. ഇടതുഭാഗത്തു തുപ്പണമെന്നു് മേൽ പ്രതിപാദിച്ചിട്ടുള്ളതോക്കുക. പിന്നീടു് പാദങ്ങഠം രണ്ടും നല്ലപോലെ നനയത്തക്കവണ്ണം വെള്ളം ഒഴിച്ചു കഴുകി ഭോജനകർമ്മം സമാപിക്കേണ്ടതാകുന്നു.

താംബൂലസേവനം

ഭക്ഷണത്തിനുശേഷം ഗൃഹസ്ഥന്മാക്കു് വേണമെന്നുള്ള പക്ഷം വെററിലമുറുക്കുവാൻ വിധിച്ചിട്ടുണ്ടു്.

digitized by www.sreyas.in

"പർണ്ണമൂലേ ഭവേദ് വ്യാധിഃ
പർണ്ണാഗ്രേ പാപസംഭവഃ
ജീർണ്ണം പർണ്ണം ഹരേദായുഃ
സിരാ ബുദ്ധിപ്രണാശിനീ."

-വെററിലയുടെ ഞെട്ട തിന്നുന്നതിനാൽ രോഗവും, നാമ്പ് തിന്നുന്നതിനാൽ പാപവും, ഞരമ്പു തിന്നുന്നതിനാൽ ബുദ്ധിമാന്ദ്യവും ഉണ്ടാകും. പഴത്തതോ ഉണങ്ങിയതോ ആയ വെററില തിന്നുന്നതുകൊണ്ട് ആയുസ്സ് ക്ഷയിക്കുന്നു. ഇവയെല്ലാം വർജ്ജിക്കണമെന്നു് താല്പര്യം.

മേൽപറഞ്ഞ ഭാഗങ്ങളെ പരിത്യജിച്ചിട്ട് അടയ്ക്കയും നൂറും കൂട്ടി വെററില മുറുക്കേണ്ടതാകുന്നു. ആരോഗ്യത്തിനു ഹാനിതട്ടത്തക്കവിധം എല്ലായ്പ്പോഴും മുറുക്കി തുപ്പുന്നതു് നന്നല്ല. ക്രമത്തിലധികം മുറുക്കുന്നതുകൊണ്ടു് നാവു് തടിക്കുന്നു. അതിനാൽ ഷഡ്രസങ്ങൾ കൂടുതലായി ആവശ്യപ്പെടുന്നു. തുപ്പലായി പരിണമിക്കുന്ന ഉമിനീർ ആഹാരത്തെ ദഹിപ്പിക്കുന്നതിനുള്ളതാകയാൽ അധികം തുപ്പുന്നതുകൊണ്ടു് അഗ്നിമാന്ദ്യം ഉണ്ടാകും. വിധവ, യതി, തപസ്വി, ബ്രഹ്മചാരി എന്നിവർ താംബൂല സേവനംചെയ്വാൻ അധികാരമുള്ളവരല്ല.

രാത്രികൃത്യം

സായാഹ്നത്തിലെ സന്ധ്യാവന്ദനാദികളിൽനിന്നും നിവൃത്തനായശേഷം പകൽ ചെയ്തിട്ടുള്ള കാര്യങ്ങളെ എല്ലാം ഒരാവൃത്തി പരിചിന്തനം ചെയ്യേണ്ടതാകുന്നു. ഏതെങ്കിലും നടത്താതെ വിട്ടുപോയിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ അതു് പൂർത്തിയാക്കേണ്ടതാണു്. ഇതിനുശേഷം 8 മണിക്കുമേൽ 10 മണിക്കകം ആവശ്യമെന്നുകാണുന്നപക്ഷം ലഘുവായി

digitized by www.sreyas.in

അത്താഴം കഴിക്കാം. ഗുരുദ്രവ്യങ്ങളോ, വയറുനിറച്ചോ രാത്രി ഭക്ഷിച്ചാൽ ദുഃസ്വപ്നം കാണുക തുടങ്ങിയ ദോഷങ്ങളുണ്ടാകും. കഴിയുന്നത്ര ലഘുവും മിതവുമായ ഭക്ഷണമേ രാത്രിയിൽ പാടുള്ളൂ. 10 മണിക്കു മേലുള്ള മഹാനിശയെന്നു പറയപ്പെടുന്ന സമയത്തു ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതു അനുചിതമാണ്. പകലത്തെ ഭോജനത്തിനു പറഞ്ഞിട്ടുള്ള വിധികളെല്ലാം രാത്രി ഭോജനത്തേയും സംബന്ധിക്കുന്നതാകുന്നു.

ശയനം

അത്താഴംകഴിഞ്ഞ ഉടൻതന്നെ ഉറങ്ങുന്നതു് നന്നല്ല. ഭാര്യാപുത്രാദികളെ എല്ലാം വിളിച്ചിരുത്തി ജീവിതനന്മയ്ക്കു് ഹേതുവായ സാരോപദേശങ്ങൾ ഗൃഹസ്ഥൻ ദിനംപ്രതി നൽകേണ്ടതാകുന്നു. അനന്തരം പൂജാഗൃഹത്തിൽ ചെന്നു് ഇഷ്ടദേവതയെ നമസ്കരിച്ചു്, ഉറങ്ങാനുള്ള കിടക്കയിൽ ഇരുന്നുകൊണ്ടു് ദേവതയുടെ രൂപത്തെ ഹൃദയത്തിൽ കുറേനേരം ധ്യാനിച്ചശേഷം താഴെക്കാണിക്കുന്ന ശ്ലോകമന്ത്രങ്ങൾ ഉച്ചരിച്ചുകൊണ്ടു് കിടന്നുറങ്ങണം.

"അഗസ്തിർമ്മാധവശ്ചൈവ
മുചുകുന്ദോ മഹാബലഃ
കപിലോ മുനിരാസ്തീകഃ
പഞ്ചൈതേ സുഖശായിനഃ

സർപ്പാപസർപ്പ ഭദ്രം തേ
ദൂരം ഗച്ഛ മഹാവിഷഃ
ജനമേജയസ്യ യജ്ഞാന്തേ
ആസ്തീകവചനം സ്മര

digitized by www.sreyas.in

ആസ്തീകവചന സ്മൃത്വാ
യഃ സർപ്പോ ന നിവർത്തതേ
ശതധാ ഭിദ്യതേ മൂർദ്ധ്നി
ശിംശവൃക്ഷഫലം യഥാ''

വടക്കും പടിഞ്ഞാറും തലവച്ച് ഒരിക്കലും ഉറങ്ങാൻ പാടില്ല. പടിഞ്ഞാറോട്ട് പൃഥിവിയുടെ ഗതിയും, വടക്കോട്ട് ധ്രുവൻെറ ആകർഷണശക്തിയും സദൈവ സ്ഥിതി ചെയ്യുന്നതുകൊണ്ട് ഈ രണ്ടു ദിശകളിലും തലവച്ചുറങ്ങുന്നതായാൽ ശരീരത്തിനും ബുദ്ധിക്കും ഹാനി സംഭവിക്കും; നിർബ്ബാധമായ നിദ്രയും ലഭിക്കുന്നതല്ല.

നിത്യകർമ്മങ്ങളുടെ ഒരു സമഗ്രരൂപം ഇത്രയുംകൊണ്ട് വിവരിക്കപ്പെട്ടുകഴിഞ്ഞു. ഇനി സ്ത്രീചര്യയേക്കൂടി സംഗ്രഹിച്ചു വിവരിച്ചശേഷം ഈ പ്രകരണം ഉപസംഹരിക്കാം.

—o—

സ്ത്രീകളുടെ ദിനചര്യ

ഭർത്തൃ ശുശ്രൂഷയിൽ കവിഞ്ഞ ധർമ്മം സ്ത്രീകൾക്ക് യാതൊന്നുംതന്നെയില്ല. ആകയാൽ ഏതെല്ലാം കർമ്മങ്ങൾ പതിശുശ്രൂഷയ്ക്കുപയുക്തമായി ഭവിക്കുമോ അതെല്ലാം അനുഷ്ഠിക്കുന്നതിൽ സ്ത്രീകൾ സർവ്വദാ ദത്തചിത്തകളായിരിക്കേണ്ടതാകുന്നു.

ശാസ്ത്രങ്ങളിൽ:—

''പതിർഹി ദേവോ നാരീണാം
പതിർബ്ബന്ധുഃ പതിർഗ്ഗതിഃ.
പത്യാ സമാ ഗതിർന്നാസ്തി
ദൈവതം വാ യഥാ പതിഃ''

digitized by www.sreyas.in

—സ്ത്രീകാംക്കു ഭർത്താവുതന്നെയാകുന്നു ഏക ദേവത. ബന്ധുവും ഗതിയും പതിതന്നെ. പതിക്കന്യമായ ഗതിയോ ദേവതയോ സ്ത്രീകാംക്കു യാതൊന്നുംതന്നെ ഇല്ല.

—ശ്രീപാർവതീദേവി മഹാദേവനോടു് ഇപ്രകാരം അരുളിച്ചെയ്യുന്നു:—

പതിപ്രസാദഃ സ്വർഗ്ഗോ വാ
തുല്യോ നാര്യാ ന വാ ഭവേത്
നാകം നാഹമഭീച്ഛാമി
ത്വയ്യപ്രീതേ മഹേശ്വരേ.

—സ്ത്രീകാംക്ക ഭർത്താവിന്റെ അനുഗ്രഹവും സ്വർഗ്ഗവും സമാനമാകുന്നു. അഥവാ പതിയുടെ അനുഗ്രഹം സ്വർഗ്ഗത്തേക്കാൾ ശ്രേഷ്ഠമാകുന്നു. ഹേ മഹേശ്വരാ, ഭവാനെ അസന്തുഷ്ടനാക്കിയിട്ടു് ഞാൻ സ്വർഗ്ഗപ്രാപ്തികൂടിപോലും ഇച്ഛിക്കുന്നില്ല.

തപസ്വിനികളായ പതിവ്രതകളുടെ ധർമ്മം ഇപ്രകാരമാകുന്നു:—

കാല്യോത്ഥാന രതിർന്നിത്യം
ഗൃഹശുശ്രൂഷണേ രതാ
സുസംമൃഷ്ടക്ഷയാ* ചൈവ
ഗോശകൃത്കൃതലേപനാ.

ശ്വശ്രൂശ്വശുരയോഃ പാദൗ
ജോഷയന്തീ ഗുണാന്വിതാ
മാതാ പിതൃപരാ നിത്യം
സാ നാരീ ച തപോധനാ.

*ക്ഷയം—വീടു്

—പ്രഭാതത്തിൽ ഉണരുന്നവളും, സർവദാ ഗൃഹത്തിൽ താൽപ്പര്യമുള്ളവളും, ഭവനം ദിവസേന അടിച്ചുവാരി ചാണകംകൊണ്ടു മെഴുകുന്നവളും, ഭർത്താവിൻെറ അമ്മ, അച്ഛൻ ഇവരുടെ പാദശുശ്രൂഷ ചെയ്യുന്നവളും, സ്വന്ത മാതാപിതാക്കളുടെ ശുശ്രൂഷയിൽ താൽപ്പര്യമുള്ളവളും ആയ നാരീരത്നം തപോധന എന്നു പറയപ്പെടുന്നു.

സ്വധർമ്മാനുഷ്ഠാനരതയായ സ്ത്രീക്കു് ലഭിക്കുന്ന സിദ്ധികളെപ്പററി വ്യാസഗീതയിലും മററും വിവരിച്ചിട്ടുള്ളതു് നോക്കുക:—

സ്ത്രീകളുടെ പ്രാതഃകൃത്യം

ഭർത്താവു് ഉറങ്ങിയശേഷം ഉറങ്ങുകയും, ഭർത്താവു് ഉണരുന്നതിനുമുമ്പു് ഉണരുകയും ചെയ്യേണ്ടതു് പതിവ്രതകളുടെ കർത്തവ്യകർമ്മമാകുന്നു. അതിരാവിലെ ബ്രാഹ്മമുഹൂർത്തത്തിൽത്തന്നെ ഉണർന്നെഴുന്നേററു് രാത്രിയിൽ ധരിച്ചിരുന്ന വസ്ത്രം മാറി പുതിയ വസ്ത്രം ധരിച്ചശേഷം ഭർത്താവിനെ നമസ്കരിച്ചുകൊണ്ടു് ഇപ്രകാരം സ്തോത്രം ചെയ്യണം:—

''നമഃ കാന്തായ ശാസ്ത്രേ ച
ശിവചന്ദ്രസ്വരൂപിണേ
നമഃ ശാന്തായ ദാന്തായ
സർവ്വദേവാശ്രയായ ച

നമോ ബ്രഹ്മസ്വരൂപായ
സതീപ്രാണപരായ ച
നമസ്യായ ച പൂജ്യായ
ഹൃദാധാരായ തേ നമഃ

പഞ്ചപ്രാണാധിദേവായ
ചക്ഷുഷസ്താരകായ ച

digitized by www.sreyas.in

ജ്ഞാനാധാരായ പത്നീനാം
പരമാനന്ദദായിനേ

പതിർബ്രഹ്മാ പതിർവ്വിഷ്ണുഃ
പതിരേവ മഹേശ്വരഃ
പതിശ്ച നിർഗ്ഗുണാധാരോ
ബ്രഹ്മരൂപോ നമോഽസ്തുതേ.

ക്ഷമസ്വ ഭഗവൻ ദോഷാൻ
ജ്ഞാനാജ്ഞാനകൃതഞ്ച യത്
പത്നീബന്ധോ ദയാസിന്ധോ
ദാസീദോഷം ക്ഷമസ്വ ച.''

ഉറങ്ങി എഴുനേല്ക്കുമ്പോഴ് കണികാണേണ്ടതു് ഭർത്താവിൻെറ മുഖമായിരിക്കണം. അനന്തരം ശൗചം ദന്തധാവനം മുതലായ കർമ്മങ്ങളനുഷ്ടിച്ചശേഷം യഥാവിധി സ്നാനം ചെയ്യേണ്ടതാകുന്നു. കുളികഴിഞ്ഞു് ഈറവസ്ത്രം മാററി ചന്ദനം, കുങ്കുമം എന്നിവയാൽ തിലകം ധരിച്ചു് പരിശുദ്ധയായി പതിദേവനേ സ്നാനം ചെയ്യിക്കേണ്ടതാണു്. ഭർത്താവിന്നു് പൂജയ്ക്കുള്ള സകല സാമഗ്രികളും തയ്യാറാക്കി കൊടുക്കുകയും, പൂജയിൽനിന്നും നിവൃത്തനായ ഉടൻ സതി തൻെറ ഭർത്താവിനെ ഒരു പവിത്രമായ ആസനത്തിന്മേലിരുത്തി പുഷ്പ ചന്ദനാദികളാൽ 'നമോ നാരായണരൂപിണേ സ്വാമിനേ നമഃ'' എന്ന മന്ത്രത്താൽ പാദപൂജ കഴിഞ്ഞു് നമസ്കരിച്ചു് പാദതീർത്ഥം സേവിക്കേണ്ടതാകുന്നു. എന്തെന്നാൽ ഭർത്താവിൻെറ ചരണോദകത്തെ പ്രതിദിനം പാനം ചെയ്യുന്ന സ്ത്രീ ശ്രീവിഷ്ണുഭഗവാൻെറ പരമപദത്തെ പ്രാപിക്കുന്നു. ദേവന്മാർപോലും ഇങ്ങനെയുള്ള സതീരത്നത്തിൻെറ ദർശനത്തിനു് ഉൽസുകരായിത്തീരുന്നു. ഭർത്താവിൻെറ പൂജ അവസാ

digitized by www.sreyas.in

നിപ്പിച്ചിട്ടു് അഗ്നിക്കു് ആഹുതി നൽകുക മുതലായ യജ്ഞ കർമ്മങ്ങളനുഷ്ഠിച്ചശേഷം പതിദേവന്നു് പ്രിയവചന ത്തോടെ ആഹാരം നൽകേണ്ടതാകുന്നു. ഭർത്താവിൻെറ ഭക്ഷണത്തിനുശേഷം ഭവനത്തിലെ ഇതരജനങ്ങൾക്കെല്ലാം ആഹാരം നൽകി ഒട്ടവിലായി താനും സ്വാമിയുടെ ഉച്ഛി ഷ്ടത്തെ മഹാപ്രസാദമെന്നുള്ള ഭാവനയോടെ ഭക്ഷിക്കേണ്ട താണു്. എന്തെന്നാൽ–

സേവേത ഭർത്തൃരുച്ഛിഷ്ട–
മിഷ്ടമന്നഫലാദികം
മഹാപ്രസാദ ഇത്യുക്ത്വാ
പതിദത്തം പ്രതീച്ഛതി.

—ഭർത്താവിൻെറ ഉച്ഛിഷ്ടമായ അന്നം പഴം മുതലായവ മഹാപ്രസാദമാണെന്നു കരുതി ഭക്ഷിക്കേണ്ടതാ കുന്നു.

ഔഷധം ഒഴിച്ചു് യാതൊരു സാധനങ്ങളും ഭർത്താവു് കാൺകെ ഭക്ഷിക്കാൻ പാടില്ല. ഭർത്താവിൻെറ ഭക്ഷണ ത്തിനുമുൻപു് ഭക്ഷിക്കുന്ന സ്ത്രീ പന്നിയായും കഴുതയാ യും ജനിക്കുന്നതാണെന്നു് പറയപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

ആകയാൽ മേൽ പ്രസ്താവിച്ച രീതിക്കു്, ഒട്ടവിലാ യി തൻെറ ഭക്ഷണവും കഴിച്ചു് ഭവനമെല്ലാം ശുചിപ്പെടു ത്തിയശേഷം പതിയുടെ സമീപത്തിൽ ചെന്നു് ധർമ്മസം ബന്ധമായ വിഷയങ്ങളെപ്പററി ചോദിച്ചു മനസ്സിലാക്കു കയോ സ്വയം പുരാണാദികൾ വായിക്കയോ ചെയ്യേണ്ട താകുന്നു. അനന്തരം ഗൃഹത്തിലെ ആയവ്യയക്കണക്കുകൾ ശരിപ്പെടുത്തുക, കുട്ടികളെ ശുശ്രൂഷിക്കുക, അവക്കു് സന്മാ ർഗ്ഗങ്ങൾ ഉപദേശിക്കുക മുതലായ കൃത്യങ്ങളനുഷ്ഠിക്കേണ്ട താണു്,

digitized by www.sreyas.in

സ്ത്രീകളുടെ സായംകൃത്യം

വൈകുന്നേരം ഭർത്താവിന്നു് സായംസന്ധ്യോപാസനക്കുള്ള സാമഗ്രികൾ ശരിപ്പെടുത്തിയശേഷം വിളക്കു കത്തിക്കേണ്ടതാകുന്നു. ഭവനത്തിൽ ആദ്യമായി കത്തിക്കേണ്ടതു് നല്ലെണ്ണയോ വെളിച്ചെണ്ണയോ ഒഴിച്ചു് പുതിയ തിരിയും ഇട്ടു് തയ്യാറാക്കിയിട്ടുള്ള വിളക്കായിരിക്കണം. സൂര്യൻ അസ്തമിക്കുമ്പോൾ ഈ വിളക്കു കത്തിച്ചു് പടിഞ്ഞാറു മുഖമായി ആദിത്യനെ കാണിച്ചു് "ആദിത്യൻ ഈ ദീപത്തിൽ സാന്നിദ്ധ്യം ചെയ്യുന്നു" എന്നു സങ്കല്പിച്ചശേഷം ആ വിളക്കു് ഭവനത്തിൻെറ മുഖ്യസ്ഥാനത്തു് വയ്ക്കേണ്ടതാണു്. ഈ വിളക്കു് ചന്ദനം പുഷ്പം മുതലായവ ചാൎത്തി, തൽസമീപം കുട്ടികളും താനുമായിരുന്നു് നാമംജപിക്ക, സ്തോത്രം ചൊല്ലുക മുതലായവയിൽ വ്യാപൃതയായിരിക്കണം. അനന്തരം പുരുഷന്റെ അത്താഴത്തിനുവേണ്ട സാധനങ്ങൾ പാകപ്പെടുത്തി ഭർത്താവിനെ ഭക്ഷിപ്പിച്ച ശേഷം ഇതരജനങ്ങൾക്കു നൽകി താനും ഭക്ഷിക്കേണ്ടതാകുന്നു. പതി ശയിച്ചതിൽ പിന്നെ ഭവനത്തിൻെറ എല്ലാ ഭാഗങ്ങളും ചുററിനടന്നു നോക്കി സകലത്തും പരിശോധിച്ചു് ഭദ്രമാക്കിയശേഷം പതിയുടെ സമീപത്തിൽചെന്നു് കാലുതൊട്ടു വന്ദിച്ചശേഷം ശയിക്കേണ്ടതാകുന്നു. ഈവിധം ഭർത്തൃശുശ്രൂഷ ചെയ്യുന്ന സതീരത്നം പതിദേവനിൽ ലയിച്ചു് മുക്തയായിത്തീരുന്നു.

വ്രതാദ്യനുഷ്ഠാനങ്ങൾ നടത്തേണ്ട ആവശ്യം സതികൾക്കില്ല. അനുഷ്ഠിക്കണമെന്നു് ആഗ്രഹം ജനിക്കുന്ന പക്ഷം ഭർത്താവിൻെറ അനുമതിയോടുകൂടി ചെയ്യാം. ഭർത്താവിൻെറ പാദതീൎത്ഥസേവയാണു് സ്ത്രീകളുടെ തീൎത്ഥസേവ.

digitized by www.sreyas.in

സർവ്വദാനം സർവ്വയജ്ഞഃ
സർവ്വതീർത്ഥ നിഷേവണം
സർവ്വം വ്രതം തപഃ സർവ്വ-
മുപവാസാദികഞ്ച യത്

സർവ്വധർമ്മഞ്ച സത്യഞ്ച
സർവ്വദേവ പ്രപൂജനം
തത്സർവ്വം സ്വാമി സേവായാഃ
കലാം നാർഹതി ഷോഡശീം.

(ബ്രഹ്മവൈവർത്ത പുരാണം.)

-ദാനം, യജ്ഞം, തീർത്ഥയാത്ര, വ്രതം, ഉപവാസം തുടങ്ങിയ സമസ്ത സാധനകളും; സമ്പൂർണ്ണ ധർമ്മാനുഷ്ഠാനം, സത്യം, ദേവപൂജ മുതലായവയും പതിസേവയിൽ നിന്നു് ലഭിക്കുന്ന പുണ്യത്തിന്റെ പതിനാറിൽ ഒരു ഭാഗം പുണ്യത്തെപ്പോലും ജനിപ്പിക്കുന്നതല്ല.

വിധവകളുടെ ദിനചര്യ

സധവയ്ക്കു് പ്രവൃത്തിമാർഗ്ഗവും വിധവയ്ക്കു് നിവൃത്തിമാർഗ്ഗവും വിഹിതമാകുന്നു. പുരുഷന്മാരിൽ എപ്രകാരം സംന്യാസി പരോപകാരവ്രതധാരിയാകുന്നുവോ അതുപോലെ സ്ത്രീകളിൽ വിധവകളുടെ ജീവനം കേവലം ബ്രഹ്മചര്യത്തോടും ധർമ്മസേവയോടുംകൂടി പരോപകാരത്തിലേക്കായി ഗണിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. സ്ത്രീജീവിതം ഉപാസനാപ്രധാനമായുള്ള ഒന്നാണു്. സധവ ഭർത്താവിനെത്തന്നെ സർവ്വദേവമയനാണെന്നു ഭാവിച്ച് ഉപാസിക്കുന്നു. എന്നാൽ വിധവ ശിവൻ, വിഷ്ണു എന്നിവരെ ഭർത്താവിന്റെ പ്രതിരൂപമായി സങ്കൽപ്പിച്ചിട്ടു് അവരിൽ പതിയുടെ ഉപാസന ചെയ്യുന്നു. സധവയുടെ ഉപാസന സാകാ

digitized by www.sreyas.in

രവും, വിധവയുടേതു് നിരാകാരവും ആകുന്നു. വിധവ ബ്രഹ്മചാരിണിയായിത്തീർന്നിട്ടു് വിഷ്ണുവിലോ ശിവനിലോ സ്വഭർത്താവിനെ ഉപാസിച്ചു് മുക്തയായിത്തീരുന്നു.

സ്കാന്ദപുരാണത്തിൽ പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു;-

"പതിമേവ സദാ ധ്യായേ-
ദ്വിഷ്ണുരൂപധരം പരം"

—ഭർത്താവിനെ വിഷ്ണുരൂപമായി ഭാവിച്ചു് ധ്യാനിക്കേണ്ടതാകുന്നു.

വിധവകളുടെ സമയം ശാസ്ത്രാദ്ധ്യയനം, ഈശ്വരഭജനം, യോഗസാധനം, ജഗൽസേവ എന്നിവകളിലായി വിനിയോഗിക്കേണ്ടതാണു്.

വിധവകൾക്കു് ശാസ്ത്രങ്ങളിൽ വിധിച്ചിട്ടുള്ള പ്രത്യേക നിബന്ധനകൾ താഴെ കുറിക്കുന്നു. തലമുടി ചീകി കെട്ടുക, കണ്ണെഴുതുക, മുറുക്കുക, ഗന്ധപുഷ്പങ്ങളണിയുക, ആഭരണങ്ങളണിയുക, നിറം പിടിപ്പിച്ച വസ്ത്രം ധരിക്കുക, ഓട്ടുപാത്രത്തിൽ ഭക്ഷിക്കുക എന്നിവ പാടില്ല. നിലത്തു് പുല്ലുപായിൽ വേണം കിടക്കാൻ. രജസ്വലയാകുമ്പോൾ ദേശകാലങ്ങളേയും ശരീരസ്ഥിതിയേയും ചിന്തിച്ചിട്ടു് അല്പാഹാരം കഴിക്കേണ്ടതാകുന്നു. അമിതമായി ഭക്ഷിക്കുക, പരാന്നം ഭക്ഷിക്കുക, മാംസം തിന്നുക, കട്ടിലിൽ കിടക്കുക, കുൽസിതസംഭാഷണം ചെയ്ക എന്നിവ ത്യജിക്കേണ്ടതാണു്. വിധവയുടെ വേണീബന്ധം മരിച്ച പതിയുടെ ബന്ധനത്തിനു ഹേതുവായിത്തീരുന്നു. ഈശ്വരപൂജ, മന്ത്രജപം മുതലായവ അനുഷ്ഠിക്കാവുന്നതാണു്.

digitized by www.sreyas.in

വിധവ തന്റെ ആദ്ധ്യാത്മികോന്നതിക്കായിക്കൊണ്ടു ഗുരൂപദേശഗ്രഹണം, വ്രതാനുഷ്ഠാനം, തീർത്ഥദർശന എന്നിവ അവശ്യം ചെയ്യേണ്ടതാകുന്നു. എന്തെന്നാൽ വിധവയുടെ ലക്ഷ്യം കേവലം ധർമ്മവും മോക്ഷവും ആകുന്നു.

ശുഭം.



digitized by www.sreyas.in

ഞങ്ങളുടെ പ്രസിദ്ധീകരണങ്ങൾ

ഈശാവാസ്യോപനിഷത്ത്	....	5_00
കേനോപനിഷത്ത്	....	15_00
കാഠകോപനിഷത്ത്	....	30_00
പ്രശ്നോപനിഷത്ത്	....	25_00
മുണ്ഡകോപനിഷത്ത്	....	20_00
മാണ്ഡൂക്യോപനിഷത്ത്	....	35_00
തൈത്തിരീയോപനിഷത്ത്	....	30_00
ഭഗവദ്ഗീത	....	5_00
തത്ത്വബോധം	....	3_00
ഞാനാര്?	....	5_00
വിഗ്രഹാരാധന	....	10_00
ശ്യാമളാദണ്ഡകം	....	6_00
പ്രസ്ഥാനഭേദം	....	2_00
അഷ്ടാവക്രഗീതാ	....	6_00
ദത്താത്രേയാവധൂതഗീത	....	4_00
ഗൃഹസ്ഥാശ്രമ ധർമ്മം	....	5_00
ശിവസഹസ്രനാമം	....	5_00
How To be Happy (?)	....	2_00
അദ്ധ്യാത്മ രാമായണം	....	35_00
ശ്രീമദ് ഭഗവദ്ഗീത (ശാങ്കരഭാഷ്യസഹിതം)	....	140_00
ദേവീസ്തോത്രരത്നത്രയം	....	15_00
വിഷ്ണുസഹസ്രനാമം	....	8_00
നിത്യകർമ്മചന്ദ്രിക	....	10_00

ശ്രീഹരിഹരപുത്ര സഹസ്രനാമമന്ത്രപുഷ്പം (അച്ചടിയിൽ)

സദാനന്ദ പ്രസ്സ് (Regd)

digitized by www.sreyas.in